மங்கையர் மலர்

மார்ச் '88 விலை ரூ. 4.

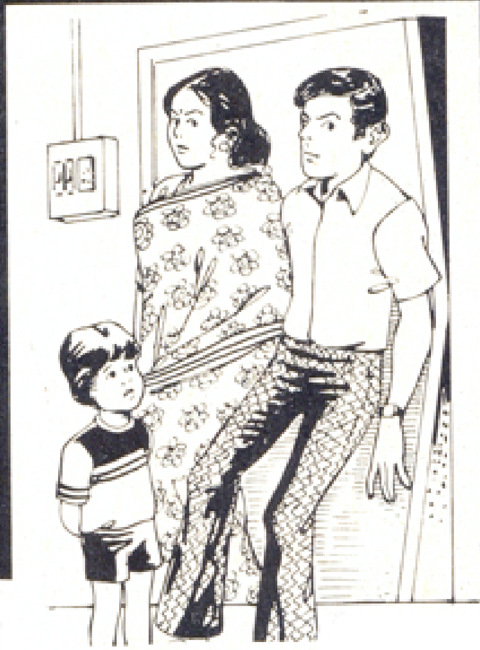


உள்ளே...

பெண்களைத் தாக்கும் எலும்புநோய்!


PONDS
POND'S
Sandal Talc
POND'S Sandal Talc
பொன் நகைகள்
மின்னிட.... சந்தன
நறுமணம் கமழ்ந்திட....
இனிய உணர்வுகள் மனதில்
மலர்ந்திடும் கணங்கள். உங்கள்
மேனியில் பொன் நகைகள்
மின்னிட, தூய சந்தனத்தின்
நறுமணம் கமழ்ந்திட இதுவரை
அனுபவித்தறியா உணர்வுகளால்
உள்ளம் பூரிக்கிறது; பெண்மை
உங்களிடம் பூரண பொலிவு
பெறுகிறது.
அரிய நறுமணம்.
மதிப்பில் பொன்னைப்
போல் உயர்ந்தது.
பாண்ட்ஸ்
சாண்டல்
டால்க்
HTA 7023

இவையெல்லாம் நடந்துவிடுமோ...?



நடந்து விடுமோ நெ. 1:

அமெரிக்காவில்தான் குடும்ப வாழ்க்கை ரொம்பக் கெட்டுப் போய் விட்டதாம்! அம்மாவிற்குப் பிள்ளை அன்பு கிடையாது. பெற்றோர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் ஓர் ஒட்டுறவே இருப்பதில்லை. ஒவ்வொரு மனிதனும் தனித்தனித் தீவாகி, அன்பிற்கும் பாசத்திற்கும் ஏங்கி, கஞ்சா, அபின் அடித்து... முடி வளர்த்து.... பேயாய் மனம் ஆட்டம் போட... எங்கே போகிறது அந்தச் சமுதாயம் எனும் நிலையில் பண்பாடும், கலாசாரமும் இல்லாமல் போய்விட்டனவாம்.

நம் நாட்டில்...? நினைக்கவே பயமாக இருக்கிறது. இங்கேயும் இப்படியெல்லாம் நடந்துவிடுமோ? கூட்டுக் குடும்பம் சிதைந்து விட்டது. யார் வந்தாலும் உட்கார, இளைப்பாற என்றிருந்த திண்ணைகள் இடிக்கப்பட்டு விட்டன. ஒரே குழந்தை போதுமாம். அவனுக்கு அம்மா, அப்பாவைத் தவிர யாரையும் தெரியாது. வாழ்க்கைக்குச் சம்பந்தமில்லாத பாடம் படிக்கப் பள்ளிக்குப் போகிறான். மாலையில் வேலையிலிருந்து திரும்பாத பெற்றோர். இரவு டீ. வி. மீதி நேரம் படிப்பு...

அன்பு, பாசம், விட்டுக் கொடுத்தல், கண்டிப்பு, சிநேக பாவம் எதையுமே அறியாத வாழ்க்கையை ஒரு தலைமுறை பழகிக் கொண்டு வருகிறது. சமீபத்தில் தன் பெரியப்பா குழந்தைகளையே 'நீங்களெல்லாம் யாரு?' என்று கேட்டது ஓர் ஐந்து வயதுக் குழந்தை. ஒட்டுறவில்லாத ப்ளாட் வாழ்க்கைக்குப் பழகிக் கொண்டு வருகிறோம். காலை ஒன்பது மணிக்கு வெளியே போகும் போதுதான் 'ஃப்ளாட்'டின் கதவு திறக்கும். திரும்பவும் மாலையில் கதவைத் திறந்து கொண்டு உள்ளே நுழைந்தால் மறுநாள் காலையில்தான் கதவுத் திறப்பு...

அக்கம் பக்கம், சமுதாயப் பிரச்னை பற்றியெல்லாம் கவலையே இல்லை. எனக்குச் சம்பளம், எனக்குச் சாப்பாடு, என்னுடை வாழ்க்கை, என்னுடை (சிறிய) குடும்பம்... இதைத் தாண்டிய சிந்தனையே இல்லாமல் போய் விட்டது பலபேருக்கு.

நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் இப்படிப் பல குடும்பங்களை இன்றைக்கு 'அக்கம் பக்கத்தில் அடையாளம் கண்டுகொள்வீர்கள். இந்தக் குழந்தைகள் எல்லாம் பெரியவர்கள் ஆனால் நம் நாடு எப்படி இருக்கும்?

படிப்பறிவில்லாத ஒரு சாதாரணப் பெண் ஊருக்கு யார் வந்தாலும் விசாரித்துத் தெரிந்து கொள்வாள். ஊரே ஒவ்வொருவரின் சுகதுக்கத்திலும் பங்கு கொண்டது. இன்றைக்கு அதெல்லாம் 'வம்பு' என்ற பெயரில் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது.

வீட்டில் பெற்றோர்களுக்குக் கண்காணிக்க நேரமின்மையால் ஹைஸ்கூல் அளவிலேயே போதை மருந்துகளுக்கு அடிமையான குழந்தைகள் பலர் இருக்கிறார்கள் என்ற செய்தி உங்களுக்குத் தெரியுமா?

நம்முடைய சமுதாயம் எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறது?

மஞ்சுளா ரமேஷ்

நடந்து விடுமோ நெ. 2:

உத்தரப்பிரதேசத்தில் மாயாதியாகி என்ற பெண்ணிற்கு நடந்திருக்கும் கொடுமையைக் கேள்விப்படும்போது ரத்தம் கொதிக்கிறது. காவல் துறையினரே அந்த இளம் பெண்ணின் கணவனைக் கொன்று, அவளை நிர்வாணமாக்கி நடு வீதியில் இழுத்துச் சென்று கற்பழித்திருக்கிறார்கள். பார்த்துக் கொண்டிருந்தவர்களுக்குப் பயமாம்! ஆண்டவனே, எங்களுடைய நாட்டில் சிறுமை கண்டு பொங்கும் மனிதர்களே இல்லையா?

இந்தச் செய்தியைப் படிக்கும் கயமை எண்ணம் கொண்டவர்களுக்கு, 'நாமும் இப்படிச் செய்தால் என்ன? நம்மையும் யாரும் கேட்க மாட்டார்கள்' என்ற தைரியம்தான் வரும்.

'இந்த நாட்டில் இனி எந்தப் பெண்ணையும் கையைப் பிடித்து இழுக்கலாம்' என்று ஆரம்பித்து விடுவார்களோ?



'நடு இரவில் நகைகளை அணிந்து கொண்டு எப்பொழுது ஒரு பெண் தன்னந் தனியாகப் பயமில்லாமல் செல்கிறாளோ, அப்பொழுதுதான் நம் நாட்டிற்கு சுயராஜ்யம் வந்தது என்று சொல்வேன்' என்றாராம் மகாத்மா!

வேடிக்கையாக இல்லை?

நடந்து விடுமோ நெ. 3:

ஐயோ. இந்த இரண்டு மாதங்களாகப் பத்திரிகைகளைத் திறந்தாலே ஒருவித வாடை



அடிக்கிறது. தெரியவில்லை?

"நீ மட்டும் என்ன யோக்கியமா? உனது அந்தரங்க வாழ்க்கை தெரியாதா?"

என இவர்!

"ஆஹா, என்னைச் சொல்லப் போயிற்றா? நீ அன்றைக்கு ஆடின ஆட்டம் இந்தப் பரந்த உலகமே அறியும். அன்றைக்கு அப்படி 'போஸ்' கொடுத்த நீ, இன்றைக்கு இப்படி 'போஸ்' கொடுக்கிறாயா?"

என அவர்!

ஒருவர் மேல் ஒருவர் வீசி அடித்துக் கொள்ளும் சேற்றின் நாற்றம் இருக்கிறதே, சகிக்கவில்லை.

இதையெல்லாம் மிகச் சுவையாகப் படித்துக் கொண்டு வருகிறார்கள் பொது மக்கள்.

இப்பொழுதெல்லாம் மாலையில் சினிமா, நாடகம், டி. வி. கூட இவ்வளவு சுவையாக இல்லை. என்ன அருமையாக 'உண்மைக் கதைகள்' வெளியாகிக் கொண்டிருக்கின்றன!

'இந்த நாடு சுதந்திரம் அடையும் வரை நான் பிரம்மச்சாரியாகவே இருப்பேன்!' எனச் சபதம் செய்த தியாக வீரர்களும், வீராங்கனைகளும் அரசியல்வாதிகளாக வாழ்ந்த நாடு இது —

பிறகும் பொது வாழ்க்கையில் வந்த பின்பு அந்தரங்க வாழ்க்கை திறந்த புத்தகமாகவே இருக்க வேண்டும் என ஒழுக்க சீலர்களாக, உயர்ந்த கொள்கையாளர்களாக அரசியல்வாதிகள் வாழ்ந்த நாடு இது!

இன்றைக்கு....?

'சில தகுதிகள்' இல்லையென்றால் அரசியல்வாதிகளாகவே வர முடியாது போலிருக்கிறதே! இனி பொது வாழ்க்கைக்கு வருகிறவர்கள் 'இப்படிப்பட்ட தகுதிகள்' இருப்பவர்களாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்று நிபந்தனை போட்டு விடுவார்களோ?

பரிட்சை நெருங்கிடும் காலம்?
கவனமாக படித்திடும் நேரம்



முழுதும்
தயாராயிருந்திட
வேண்டிய காலம்
காம்ப்ளான்®
பருக வேண்டிய
நேரம்.

காம்ப்ளான்® ஒன்றில்தான் அவனுக்கு தேவையான அதி ஊட்டமளிக்கும் 23 மூலாதார சத்துணவுகள் உள்ளன.

குழந்தைகள், முக்கியமாக பரிட்சைக்கு படிக்கும் காலத்தில், திடமாக இருந்திடுவது அவசியம். அதனால்தான் பரிட்சை நடக்கும் நேரம் **காம்ப்ளான்** நேரம் என்று அன்னையர் அறிவர்.

<u>உடல் வளர்ச்சியில் பங்கு பெறுவதே புரதம் என்ற சத்துதான்.</u> **காம்ப்ளானில்** குழந்தைகளுக்குத் தேவையான புரதம் (20%) இருப்பது மட்டுமல்ல, அப்புரதம் மிகச்சிறந்த புரதமுமாகும் (பால் புரதம்). அத்துடன், அது குழந்தைகளுக்கு தேவையான அதி ஊட்டமளிக்கும் கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புச்சத்து, வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் ஆகிய 22 கூடுதல் மூலாதார சத்துணவுகள் கொண்டதாகும்.

துவங்குங்கள் காம்ப்ளான் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு—அன்றுடம் இருவேளை.

காம்ப்ளான் கிடைக்கிறது இனிய சுவைகளாம் சாக்கலேட், ஏலக்காய்—குங்குமப்பூ, ஐஸ்க்ரீம், ஸ்ட்ராபெர்ரியும், சாதா ரகத்திலும். குழந்தைகள் மிகவும் விரும்பிடும் சுவைகள்.



காம்ப்ளான்® — திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு

ஸ்வீட் படுத்தும் பாடு

ஒவ்வொரு சமயமும் இந்த 'ஸ்வீட்' படுத்தும் பாட்டை நினைக்கும்போது, பேசாமல் சர்க்கரை, நெய், மாவு, தேங்காய், பால் இத்யாதிகளைத் தனித் தனியாகக் கொடுத்து விட்டால் என்ன என்று தோன்றுகிறது.

ஆன வயதுக்குக் கல்யாணச் சமையலிலேயே ஜமாய்த்து விடுவேன். (கொஞ்சம் பதற்றத்தில் எதையாவது விட்டு வைப்பதுண்டு) ஆனால், இந்த ஸ்வீட்...

விதம் விதமாக ஸ்வீட் செய்பவர்களை வரிசையாக நிற்க வைத்து சாஷ்டாங்கமாக நமஸ்காரம் கூட செய்துவிடலாம் போலிருக்கிறது.... எப்படித்தான் முடிகிறதோ...

அவரும் விதம் விதமாக என்னைப் பயிற்சியளித்துப் பார்த்தார். வந்தால்தானே...

அம்மா மீனாக்ஷியம்மாள் புத்தகம் மூன்று பாகங்களையும் வாங்கி வந்து, பக்கத்தில் இருந்து சொல்லிக் கொடுத்தார். முடிவில், "பாவம் மாப்பிள்ளையும், குழந்தைகளும்..." என்று நெடுமூச்சுடன் பிரிந்து சென்றாள்.

நானும் எதையும் விட்டு வைக்காமல், மாதர் புத்தகங்கள் கூட வாங்கி வந்து முயற்சி செய்து பார்த்தேன்.

அன்று யதேச்சையாகக் காலெண்டரைப் பார்க்கையில் இன்னும் ஒரு வாரத்தில் ஸ்ரீஜெயந்தி வருவது தெரிந்தது.

குழந்தைகளின் ஏக்கப் பார்வையும், அவரது ஆசைகளைத் துறந்த முனிவரின் பார்வையும் மனத்தில் எழ, இந்த முறை எப்படியாவது, எந்த ரூபமாக இருந்தாலும் சரி, ஸ்வீட் வகையறாக்களை ஒரு கைப் பார்த்து விடுவது என்ற உத்தேசத்தில் டால்டா முதல் திராட்சை வரை வாங்கி வந்தேன்.

எனக்கு எப்போதுமே முன் யோசனை அதிகம். அதனால் இது என்ன ஸ்வீட், பெயர் என்ன என்று ஆவலுடன் அடுப்படியில் வந்து நின்றால் வாயே திறக்க மாட்டேன்.

"இது என்னம்மா கேக்கா.... அல்வாவா..."

"ஊஹூம்..." புன்னகைதான் பதில்.

(பாவம் அவர்கள்... என்ன செய்யப் போகிறேன் என்று எனக்கே தெரிந்தால் தானே...)

விமலா ரகுநாதன்



குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கு அனுப்பிவிட்டு அடுக்களையில் நுழைந்தேன்.

கல்யாணம் ஆன புதிதில் என் அம்மா செய்து அனுப்பிய மைசூர்பாகிற்குப் பறந்தது நினைவுக்கு வர, முதலில் அதைச் செய்யலாம் என்று முஸ்தீபுகள் செய்து கொண்டேன்.

என்னைக் காலைவாரி விடுவதே இந்தப் பாகுபதம்தான்.

ஒற்றைப்பாகு, இரட்டைப்பாகு வகையறுக்கள் இன்று வரை புரிந்ததும் இல்லை.

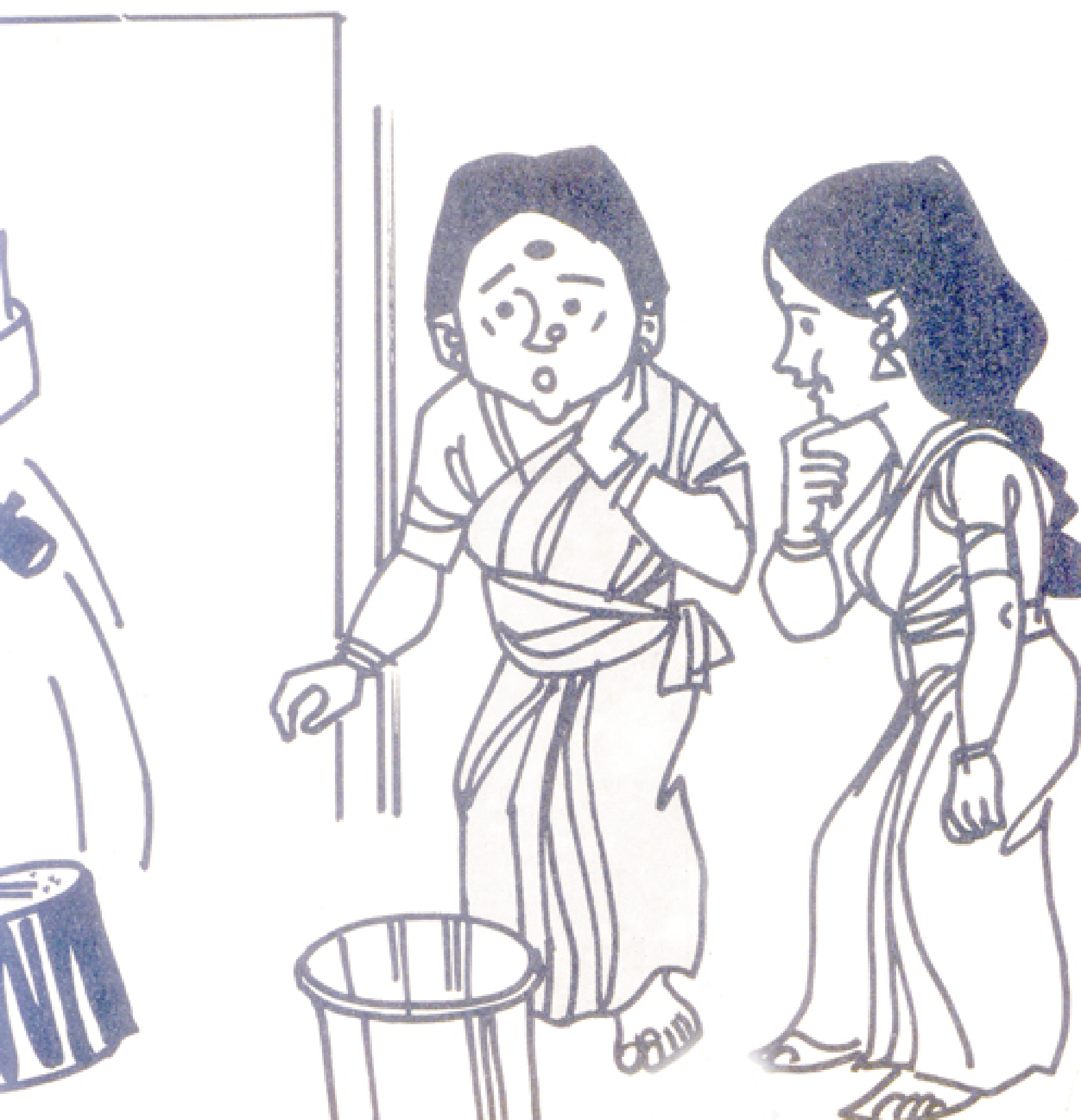
சர்க்கரைப் பாகில் மாவைக் கொட்டி அதன் தலையில் தாராள மனத்துடன், நெய், டால்டா என்று பரிமாறிக் கிளறிக் கொண்டே இருந்தேன். மீண்டும் புத்தகத்தைப் படித்தேன்.

'பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் சுருள்பதமாக வரும் சமயம்....

ஊஹூம்... பாத்திரத்துடன் ஒட்டிக் கொண்டுதான் இருந்தது.

முதல் மைனஸ் என்ற எண்ணத்தில், கேட்டால் மைசூர் அல்வா என்று சொல்லி விடலாம் என்று தாம்பாளத்திற்குப் பதிலாக அவசரமாக ஒரு டப்பாவைத் தேடித் துடைத்து, அதில் கொட்டி, மூடி ஓரமாக வைத்து விட்டேன்.

அடுத்தடுத்து வாங்கி வந்த அத்தனை உபகரணங்களையும் உபயோகித்து, செய்து வைத்திருந்த பண்டங்கள் என்னைப் பயமுறுத்த எப்படி அவரையும் குழந்தைகளையும்



சமாளிப்பது என்று யோசனை செய்து கொண்டிருந்தேன்.

இந்தச் சமயம் பார்த்துத்தானு கீழ் வீட்டி லிருந்து உஷா வரவேண்டும்...?

'உங்கள் ஸ்வீட் வாசனை கீழேயே எட்டி விட்டது.. இந்த வருஷம் ஏமாற்ற முடி யாது...'

என் வேதனையும், துக்கமும் எனக்கு... சிரித்து வைத்தேன்.. பேச்சுவாக்கில் பூஜை முடிந்ததும் அவசியம் குழந்தைகளுக்கு ஸ்வீட்(!) அனுப்புவதாகக் கூறியும் வைத் தேன்.

விளக்கேற்றி நமஸ்காரம் செய்யும் சமயம் மனசு என்னவோ பதற்றமாகப் 'பட பட' வென்று இருந்தது.

முதலில் மைசூர் அல்வாவைத் தந்து சந்தோஷப்படுத்தலாம் என்று எண்ணி டப் பாவைத் திறந்தேன். தலை சுற்றியது.

"இது என்ன பாறுங்கல்லா...

அவர், "அம்மிக்கல்லா? சுத்தியா?" என்று கேட்க, குமார் "நான் தான் உடைப் பேன்.. எனக்குத்தான் பழக்கம்.." என்று சுத்தியலைக் கொண்டு வர ஓடினன்.

> மூளை பலம் பெருக்கும் பாஸ்பரஸ் சக்தி பாதாம் பருப்பு. அத்திப்பழம். அக்ரோட்டில் கிடைக்கிறது. ஆனால் நடுத் தர எளிய மக்களுக்குப் பேரீச்சம்பழம். 10 – 12 படிக்கப் போகுமுன் சாப்பிட் டுப் பால் அருந்தவும். இன்னும் எளிய மக்கள் ஒரு வாழைப் பழம் உண்டு சுத்தமான நீர் பருகலாம். (திருச்சியில் வாழைக் கொல்லைகள் பெரும்பாலும் வீடு கட்ட விற்கப்படுகிறது. இன்னும் கொஞ்ச நாட்களில் ஒரு வாழைப் பழம் 1 ரூபாய் விலைக்கு விற்கப்படலாம்.)
>
> — ஏத்ரா.

சுகந்தி, "அம்மா... ப்ளீஸ்... வராத விஷ யத்துக்கெல்லாம் ஏன் இப்படி அவதிப்படு கிறாய்? என்னை பி.டி. உஷா மாதிரி ஓடச் சொன்னால் முடியுமா... அந்த மாதிரிதாம்மா நீயும் இந்த ஸ்வீட்டும்... பாவம்... இனிமேல் கடையிலிருந்து வாங்கிச் சாப்பிடலாம்..." என்று சமாதானப்படுத்த, அடுத்தவள் கேக் என்ற பெயரில் இருந்த கட்டியை வாயில் போட்டுக் கொண்டு துப்பவும் முடியாமல் விழுங்கவும் முடியாமல் திணற, நான் தண் ணீர் கொண்டு வர ஓடினேன்.

திடீரென்று உஷா நினைவு வர, 'சர்க்கரை யும் நெய்யும் கொட்டினால் கசக்கவா செய் யும்? தருகிறேன் என்று வேறு சொல்லி விட்டேன்...' என்று சமாதானப்படுத்திக் கொண்டு ஒரு சின்ன கேரியரில் நான் செய்த வற்றைப் பிரித்து எடுத்துக் கொண்டு புறப் பட்டேன்.

அவரும் குழந்தைகளும் என்னை ஒரு மாதிரியாகப் பார்த்தார்கள். அவர் மெது வாக வாயைத் திறந்தார்.

"அவங்க கூட ஏதாவது சண்டையா... நாங்கதான் மாட்டிக்கிட்டுத் திண்டாட

ரேும்.. அவர்களை ஏன் தொந்தரவு பண்றே...''

''ப்ளீஸ்... வேண்டாம்மா...''

நான் என்றைக்குமே பின்வாங்குவதில்லை.

அரைமணி ஆகியிருக்கும்.

கீழ் வீட்டிலிருந்து ஒரே ரகளை, சத்தம்... குழந்தைகளின் அலறல்.

அவர் கன்னத்தில் கை வைத்து அமர்ந்தார்.

''ஏம்மா... நாங்க அப்பவே வேண்டாம்னு சொன்னேமே... ஒருவேளை உன் கடப்பாரை கேஸ் உள்ளே போய் யாருக்காவது ஏதாவது ஆகிவிட்டதோ என்னவோ... நிஜம்மாவே பயம்மா இருக்கு...''

எனக்கு அவஸ்தை.

''தயவு செய்து நீ இனிமேல் யாருக்கும் உபகாரம் செய்யாதே... அது அபகாரமாக முடிகிறது...''

உண்மையில் உஷாவின் குழந்தைகள் பென்சிலுக்கும், பேனாவுக்கும் அடித்துக் கொண்ட கதையை அவள் அடுத்த நாள் என்னிடம் சொல்லும் வரை என் உயிர் என்னிடம் இல்லை.

அன்று ஞாயிற்றுக்கிழமை. சாவகாசமாக எல்லோரும் ஒன்றாக அமர்ந்து அவரவர் விருப்பு வெறுப்புகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் நாள்.

''அம்மா! நான் சீரியஸாகச் சொல்கிறேன். நிஜம்மாகவே உனக்கு ஸ்வீட் பண்ண இனிமேல் வரவே வராது...''

பெரியவனின் கேள்வி.

''எதிலாவது ஆரம்பித்து முடிவில் என் தலையில் கைவைக்காதே...'' இயலாமையில் கோபம்.

''அது இல்லேம்மா... இப்போ நம்ம சுகந்திக்கு மாப்பிள்ளை பார்க்க ஆரம்பிச்சாச்சு. நிச்சயம் ஆனா, வந்தா, போனா ஸ்வீட் செய்யணும்... ஒவ்வொரு தடவையும் ஹோட்டலுக்குப் போக முடியுமா...''

''பேசாமல் நான் ஸ்வீட் பண்ணக் கத்துண்டுடறேன்...'' அவர் சாவகாசமாகப் பேசினார்.

''ஒண்ணு செய்... லண்டன், அமெரிக்கா என்று மாப்பிள்ளை பார்த்தா.. ஆடிக்கொரு தரம் வருவா... அப்போ மேனேஜ் செய்து கொள்ளலாம்.''

அவர் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து கொண்டார்.

''விட்டிருவேனா அப்படி... நம்ம சுகந்திக்கு ஆடுதாண்டான்பட்டில டிராக்டர் பிஸினஸ் பண்ற ஆளுக்குத்தான் கொடுக்கப் போறேன்... வாரா வாரம் ரெண்டு பேரும் ஆஜர்.. அம்மா பாடு பேஜார்...''

நான் பதில் சொல்ல முயலுகையில் வாசலில் ஏதோ ஓர் ஒலி...

''ஸார் இருக்கிறாரா...?''

''நம்ம மகாதேவன்!..'' நான் எழுந்தேன்.

அவர் வாசலுக்கு விரைந்தார்.

சம்பாஷணை ஹாலை எட்டியது.

''இந்தப் பையன் யார் தெரியுமா... நான் போன வாரம் சொல்லலே... ரங்காவினுடைய

இரண்டாவது பிள்ளை... உங்க பெண்ணுக்குச் சொன்னேனே...

''வாங்க... வாங்க...'' அவர் குரல் பணிந்தது:

''ஆடுதாண்டான் பட்டியில டிராக்டர் பிஸினஸ் செய்யறார்...''

''அம்மா...'' சுகந்தி பயத்துடன் படுக்கையறைக்குள் ஓடிக் கதவைத் தாளிட்டுக் கொண்டாள்.

அவரும் பிள்ளைகளும் வரவேற்க, மகாதேவனுடன் அந்த பையன்(ர்) உள்ளே நுழைந்தான்(ர்) கையில் பெட்டியுடன்.

மகாதேவன் தொடர்ந்தார்.

''நம்ம சுகந்தியின் ஜாதகத்துடன் பொருத்தமா இருக்கு... ஸார் அவசரமா கிளம்பிட்டார்... லீவு இல்லை... அதான் இங்கே முதல்ல கூட்டிண்டு வந்தேன்... அடுத்த வாரம் வீட்டுப் பெரியவர்கள் வருவாங்க.''

அவருக்கு என்ன தோன்றியதோ... என்னை ஒரு பார்வை பார்த்தவாறே உள்ளே வந்தார்.

நான் சமையலறைக்குள் நுழைந்து கொண்டேன். காப்பியோடு, ஏதாவது ஸ்வீட் கொடுக்கணுமே...

அவர் மெதுவாகச் சொன்னார்.

''ப்ளீஸ் கமலா... ஏதாவது செய்ய ஆரம்பிச்சுடாதே... நம்ம குமாரை அனுப்பி, ஆர்ய பவன்லேந்து பாதாம் அல்வா வாங்கிண்டு வரச் சொல்றேன்... காப்பி மாத்திரம் நல்லா கலந்துடு...''

''ஸார்...'' அழைத்தது மகாதேவன் அல்ல... உடன் வந்த பையன்(ர்).

''ஸாரி, தப்பா நெனச்சுக்காதேங்கோ... வந்து... எங்கம்மா ஒரு தடவை மாமி செய்த ஸ்வீட்டைச் சாப்பிட்டிருக்காளாம்.. அதனால்...''

அவர் அதிர்ச்சியுடன் நின்றார்.

''அதனால... 'பாவம்டா... அந்த மாமியைப் போன உடனே சிரமப்படுத்தாதே'ன்னு அம்மாவே கேக் செஞ்சு கொடுத்திட்டா... இந்தாங்கோ...'' சாவதானமாக அவர் பெட்டியைத் திறந்து அந்தப் பளபளப்பான பெரிய எவர்சில்வர் டப்பாவை நீட்ட, உள்ளே, பவுன் நிறத்தில் வரிசையாக அடுக்கப்பட்ட துண்டுகள்...

''கடைசியில் நீ ஜெயிச்சுட்டே...'' என்று அவர் ஒரு பார்வை பார்க்க, நான், ''என்னே என் பாக்கியம்...'' என்றமெய்சிலிர்ப்புடன். சுகந்தியைத் தயார் செய்ய ஓடினேன்.



பொன்னகர் மாதர் சங்கம்

எங்கள் சாதனை

திருச்சி பொன்னகரில் பஸ்ஸுக்குக் காத்து நிற்கும் மக்கள், பேருந்து நிழற்கூடம் இல்லாமல், வெயிலாலும், மழையாலும் பாதிக்கப்பட்டு அவதியுற்றனர். ஆகவே நிழற்கூடம் ஒன்று கட்ட முடிவு செய்தோம்.

தேனீ, தேன்கூட்டில் தேன் சேர்ப்பது போல், பொது மக்களிடம் சிறுகச் சிறுக நிதியுதவி பெற்று, நகரசபையில், நிழற்கூடம் கட்ட அனுமதி பெற விண்ணப்பித்தோம். ஆனால் நீண்ட நாட்களுக்குப் பின்தான் அனுமதி வழங்கினார்கள். கற்பனையில் வடித்த உருவைக் கண்முன்னே காண்பதற்குள் எத்தனையெத்தனை இன்னல்கள்! இடையூறுகள்!! சாண் ஏறினால் முழம் வழுக்கும் சந்தர்ப்பங்கள்!!! இருந்தபோதிலும் இடைவிடாத முயற்சியாலும், அயராத உழைப்பாலும் நாங்கள் நிறுவியிருக்கும் நிழற்கூடம் இன்று கம்பீரமாய்த் தோற்றமளிக்கிறது.

திருச்சிராப்பள்ளி நகரசபைத் தலைவர் திரு. பாலகிருஷ்ணனால் 10.7.87 அன்று திறந்து வைக்கப்பட்டது.

தனக்கும், பிறருக்கும் உதவும் வகையில், இந்த நிழற் கூடத்தை உருவாக்கியிருப்பது குறித்துப், பொன்னகர் மாதர் சங்கத்தின் அங்கத்தினர்களாகிய நாங்கள் இதயபூர்வமாய் மனநிறைவு பெறுகிறோம்.

அம்பிகை (தலைவி)



நேசக் கரங்கள்

உண்மையான அன்பை வளர்க்க வேண்டும்.

தனி மனித சேவைகளை, சேவை மனப்பான்மையை வளர்க்க வேண்டும்.

உலகம் முழுவதும் ஒருவருக்கொருவர் புரிந்து கொண்டு நட்பு, அன்பு, சமாதானம், சேவை இவையே வாழ்வின் குறிக்கோளாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்த அருமையான கொள்கைகளையெல்லாம் யார் கடைப்பிடிக்கிறார்கள் என்கிறீர்களா?

உலகம் முழுவதும் சில சேவை நிறுவனங்கள் பரவித் தொண்டு செய்து வருகின்றன. அவற்றுள் ஒன்றான ரோட்டரி இன்னர் வீலின் கொள்கைதான் இவை.

தமிழ்நாட்டில் 323 இன்னர் வீலின் சேர்மன் திருமதி திலகவதி இராமையா மேலே சொன்ன கொள்கைகளுக்கெல்லாம் உதாரணமாகத் திகழ்கிறார் என்பதை வேலூரைச் சேர்ந்த மாதர் சங்க உறுப்பினர்கள் யாரைக் கேட்டாலும் சொல்லுவார்கள்.

எப்போதும் சிரிப்பும், சிநேகபாவமுமே கொண்ட திருமதி திலகவதி தன் பிரிவைச் சேர்ந்த அத்தனை சங்கங்களுக்கும் சென்று சோதிக்கிறார். உண்மையாகக் குறிப்பேட்டில் குறிக்கப்படும் சேவைகளெல்லாம் செய்யப்படுகின்றனவா எனப் பார்க்கிறார்.

பெண்களின் சங்கங்களிலே பொதுவாகக் கொஞ்சம் 'கசமுச' இருக்கத்தான் செய்யும் என்பார்கள். ஆனால் இவருடைய நட்பான அணுகுமுறையால் இவருடன் பணியாற்றும் அனைவருமே அன்பானவர்கள் ஆகிவிடுகிறார்கள்.

வெற்றிகரமான இந்த இன்னர் வீல் சேர்மன் வெற்றிகரமான குடும்பத் தலைவியும்கூட. கணவர் நோய்வாய்ப்பட்ட கடினமான நேரத்தில் கூட கணவருக்கும் பணிவிடை செய்து, குடும்பத்தையும் பார்த்துக் கொண்டு, பொதுச் சேவையிலும் வெற்றிகரமாக முன்னேறிய போதும் முகத்தில் எந்தப் பதற்றமும் இல்லைதான்! நட்புக்கு இலக்கணம் திருமதி திலகவதி இராமையா.

"கணவரின் அன்பும், ஊக்கமுமே என்னுடைய வெற்றிக்கெல்லாம் காரணம்" என்பார் அடக்கமாக!

— பவித்ரா

மங்கையர் மலர் அடுத்த இதழ்...

அரசாங்க பெண் ஊழியர் சிறப்பிதழ்

அட்டைப்பட விளக்கம்:

லலிதா, பத்மினி, ராகினியை நினை வூட்டுகிறார்கள் ராதிகா, காயத்ரி, ஷோபனா சகோதரிகள். திரு. தனஞ்செய னிடம் பரதம் பயின்றபின் இதுவரை நானூற்றுக்கும் அதிகமாக நிகழ்ச்சிகள் நடத்தியிருக்கிறார்கள்.

ஜெர்மனி, ஸ்ரீலங்கா, நைஜீரியா போன்ற அயல் நாடுகளில் பல நிகழ்ச்சி கள் நடத்தியதோடல்லாமல் இங்கிலாந் தின் உலகிலேயே பெரியதான 'குயின் எலிசபெத்' போன்ற கப்பல்களிலும் கூட நடன நிகழ்ச்சிகளை நடத்தியிருக்கிறார் கள்.

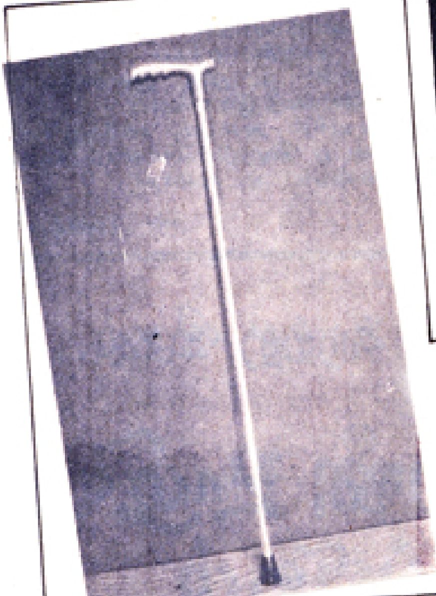
எதிர்காலத்தில் ஏதேனும் திட்டம் உண்டா என்ற கேள்விக்கு, "திறமையும் ஆவலும் இருந்தாலும் பணமின்றி இக் கலையைக் கற்க முடியாமல் இருக்கும் ஏழைகளுக்காக பரதக் கலையைப் பயிற்று விக்கப் பள்ளி ஆரம்பிக்கப் போகி றோம்."

என்கிறார்கள் சமீபத்தில் இந்தியா கலாசார விழாவிற்கு ரஷ்யா போய் வந்த இவர்கள்.

பேட்டி:
அட்டை வண்ணப்படம்: ஜி. சுவாமி நாதன்.



புதிய அறிமுகம்



கனமில்லாத, வழுக்காத 'வாக்கிங் ஸ்டிக்'கை அறிமுகப்படுத்தியிருக்கிறார் கள் ஜேகப்ஸ் இன்ஜினீயரிங் வொர்க்ஸ். நூறு ரூபாய் விலையுள்ள இந்த உலோக வாக்கிங் ஸ்டிக்கின் அடியில் ரப்பர் பொருத்தப்பட்டு இருக்கிறது. கைப் பிடியில் உறை போடப்பட்டு இருக்கிறது. (ஜேகப்ஸ் இன்ஜினீயரிங் வொர்க்ஸ், ஸ்ரீகாரியம், திருவனந்தபுரம்—695017)



இளம் கலைஞர்களை ஊக்குவிக்கும் திட்டத்தின் அடிப்படையில் தமிழ் நாடு இசை நாடக மன்றத்தினால் தேர்ந்தெடுக்கப் பட்டவர் இளம் பெண் கலைஞர் செல்வி. ஸ்ரீதேவி.

இசைக் கருவிகளில் கடினமான வாத்தியம் வீணையாகும். இவ்விசைக் கருவியில் தேர்ச்சி பெற்று மேடைக் கச்சேரிகளில் சோபிப்பது அவ்வளவு எளிதான காரியமன்று. கடின உழைப்பும், அசுர சாதகமும் நிச்சயம் வேண்டும். இவ்விரண்டும் இவரிடம் இருப்பதால் மேடைக் கச்சேரியில் அற்புதமாகப் பிரகாசிக்கிறார் இந்த ப்ளஸ் டு மாணவி. குரு கமலா அசுவத்தாமா பாராட்டுக்குரியவர்தான்.

கே. எல். ராமன்.

இந்திய மாதர் சங்கம் சென்னை குரோம்பேட்டையில் குடும்ப ஆலோசனை மையம் ஒன்றை ஆரம்பித்திருக்கிறது. குடும்பப் பிரச்னைகள், கணவன்—மனைவி பூசல்கள், கணவனால் கைவிடப் பட்ட பெண்களின் பிரச்னைகள், சட்ட ரீதியான விளக்கங்கள் போன்றவற்றைப் பற்றி ஆலோசனை பெற விரும்புவோர் கீழ்க்கண்ட விலாசத்தில் உள்ள ஆலோசகரைக் காலை 10.00 மணி முதல் மாலை 5.00 மணிக்குள் சந்திக்கலாம்.

குடும்ப ஆலோசனையாளர்,
குடும்ப ஆலோசனை மையம்,
29, அய்யாசாமித் தெரு,
நேரு நகர்,
குரோம்பேட்டை,
சென்னை — 600 044.



மிக்ஸிகளிடையே மீண்டும் ஒரு புதிய மிக்ஸி வந்திருக்கிறது வோல்டாஸிலிருந்து 'விலின்—600' எனும் பெயருடன். சக்திவாய்ந்த மோட்டாரில் இயங்கும் இது சமையலறையில் பெண்மணிகளுக்கு அரைப்பதிலிருந்து சிப்ஸ் போடுவது வரை அனைத்தும் செய்து விடுகிறதாம். இரண்டு ஜார்களைக் கூடுதல் விலையில்லாமல் தருகிறார்களாம்.



கல்கி, கோகுலம், மங்கையர் மலர் ஆகிய பத்திரிகைகளின் ஆசிரியர் குழுவினர் இந்நாள் வரை நுங்கம்பாக்கத்தில் பணியாற்றி வந்தனர். தற்போது வசதி கருதி, கிண்டியில் அச்சகக் கட்டடத்துக்கே இடம் மாற்றியுள்ளனர். இனி மூன்று பத்திரிகைகளுக்கும் நிர்வாகக் காரியாலயம், ஆசிரியர் குழு அலுவலகம், அச்சகம் ஆகிய எல்லாமே ஒரே இடத்தில் இயங்கும். முகவரி:

ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி,
சென்னை — 600 032.
போன்: நிர்வாகக் காரியாலயம்: 431543;
434157.
ஆசிரியர் குழு அலுவலகம்: 434145.

பெண்கள் ஆண்களைவிட அதிக ஆண்டுகள் உயிர் வாழ்கிறார்களா?

ஆம். உலகத்தின் எல்லா நாடுகளிலும், அவை வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளாக இருந்தாலும், வளர்ச்சியடையாத நாடுகளாக இருந்தாலும், ஆண்களை விடப் பெண்கள் அதிக காலம் உயிர் வாழ்கிறார்கள்.

வாழ்நாட்களின் இறுதிக் கட்டத்தில் வாழும் ஆண்களை விட பெண்களே அதிகம். இங்கிலாந்தில் ஆண்களை விடப் பெண்கள் 45 சதவிகிதமும், அமெரிக்காவில் 30 சதவிகிதமும், இந்தியாவில் 7 சதவிகிதமும் அதிக நாட்கள் உயிரோடு வாழ்கிறார்கள்.

பெண்கள் ஆண்களைவிட அதிக நாட்கள் உயிர் வாழ்வதற்குக் காரணமென்ன?

ஆண்டவன் பெண்களுக்குப் படைப்பிலேயே, பல அனுகூலங்களைக் கொடுத்துள்ளான். எடுத்துக்காட்டாகப் பெண்கள் மட்டுமே குழந்தைகள் பெற முடியும். குழந்தைகள் பெறுவதற்காகப் பெண்களுக்கு இயற்கையாகவே நல்ல ஆரோக்கியமும், சக்தியும் வேண்டும். இதன் காரணமாகப் பெண்களுக்கு இயற்கையாகவே, போதுமான ஆரோக்கியமும், வேண்டிய அளவு ஹார்மோன்களும் இருக்கின்றன. இதனால் பெண்கள் ஆண்களை விட ஆரோக்கியம் போன்றவற்றில் ஒரு படி மேலாகவே இருக்கிறார்கள். குழந்தை பெறும் பருவம் தாண்டிய பிறகு, உடல் ரீதியில், பெண்கள் பெறும் அனுகூலங்களினால் அவர்கள் ஆயுள் அதிகமாகிறது.

படைப்பில் ஆண் பெண் என்ற வேறுபாட்டை ஏற்படுத்துவது குரோம்சோம்கள் எனும் நூலிழை போன்றவை. இவைகளை இரண்டு விதமாக 'X' (எக்ஸ்) குரோமசோம்கள் என்றும் 'Y' குரோமசோம்கள் என்றும் குறிப்பிடுகிறார்கள். பெண்கள் உடம்பிலுள்ள செல்களில் பொருத்தமான ஜோடி குரோமசோம்கள் இருக்கும். ஆனால் ஆண்கள் உடலில் பொருத்தமல்லாத அதாவது ஒரு 'X' குரோமசோமும் ஒரு 'Y' குரோமசோமும் இருக்கும்.

கர்ப்பம் தரிக்கும் போது இந்தச் செல்கள் சமமாக இரண்டு பாகமாகப் பிரிகின்றன. பெண் உடலில் இரண்டு கரு முட்டைகள் உற்பத்தி ஆகின்றன. ஒவ்வொரு கருமுட்டையிலும் ஒரு 'X' குரோமசோம் இருக்கும். ஆனால் ஆணின் விந்துவிலிருந்து ஒரு 'X' குரோமசோமும் ஒரு 'Y' குரோமசோமும் வெளியாகின்றன.

'Y' குரோமசோம்களைக் கொண்ட விந்துக்கள் சிறியதாகவும், இலேசாகவும் இருப்பதால் 'X' குரோமசோம்களை விட மிக அதிவேகமாக நகர்கின்றன. எனவே 'Y' குரோமசோம்களைக் கொண்ட விந்துக்கள் கருமுட்டைகளை முதலில் அடைகின்றன. இந்நிலையில் கர்ப்பத்தில் உண்டாவது ஆண் குழந்தையாக இருக்கும். ஆனால் ஆண் குழந்தையுள்ள கர்ப்பங்கள், பெண் குழந்தையுள்ள





கர்ப்பங்களை விட, அதிகமான எண்ணிக்கையில் சிதைவுக்குள்ளாகின்றன. இதிலிருந்து, இரண்டு 'X' குரோமசோம்கள் உள்ள கருமுட்டைகள் பிறப்பிலேயே அதிக சக்தி வாய்ந்தவைகளாக இருக்கின்றன என்பது புலனாகிறது.

100 கர்ப்பத்தில் பெண் குழந்தைகள் உண்டானால் 140 கர்ப்பத்தில் ஆண் குழந்தைகள் உண்டாகின்றன என்பது கணக்கிடப்படுகிறது. ஆனால், 140 ஆண் குழந்தைகள் உண்டானாலும், கர்ப்பத்தில் வளர்ந்து பிறக்கும் போது, ஆண் குழந்தையின் எண்ணிக்கை 106 ஆகக் குறைந்து விடுகிறது. எனவே, பிறப்பதற்கு முன்பே, கர்ப்பத்தில் உள்ள பெண் குழந்தைகள் நீண்ட நாட்கள் வாழும் வாய்ப்புகளைப் பெற்று விடுகின்றன என்பது இதிலிருந்து புலப்படுகிறது.

குழந்தை பிறந்த பிறகு, ஒரு மாதத்தில் பெண் குழந்தைகளைவிட அதிக எண்ணிக்கையுள்ள ஆண் குழந்தைகள் இறந்து விடுகின்றன. ஓர் ஆயிரம் குழந்தைகளில் 15 ஆண் குழந்தைகள் இறந்தால், 11 பெண் குழந்தைகள் மட்டுமே இறக்கின்றன என்பதும் அறியப்பட்டுள்ளது.

உயிருக்கு ஆபத்து நேரும் வகையில் குறையுள்ள உடற்கூறு கொண்ட பெண் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை குறைவு. ஆனால் பிறக்கும்போதே, உயிருக்கு ஆபத்து விளைக்கும் வகையிலுள்ள உடல் குறைகளோடு பிறக்கும் ஆண் குழந்தைகள் அதிகம். இதன் காரணமாக ஆண் குழந்தைகள் பிறக்கும் போதே அதிக ஆபத்துக்குள்ளாகும் நிலையில் இருக்கின்றன. எனவே ஆண்கள் அதிக நாட்கள் வாழும் சராசரி வயது குறைகிறது.

ஆண், பெண் இருபாலரின் உடலிலும் வெவ்வேறு விதமான ஹார்மோன்கள் சுரக்கின்றன. பெண் உடலில் சுரக்கும் ஹார்மோனின் பெயர் ஈஸ்ட்ரோஜன். இந்த ஹார்மோன் கல்லீரலுடன் செயல்படும் போது அதிக அடர்த்தியுள்ள லிபோபுரோட்டீன் என்ற மிகச் சக்தி வாய்ந்த முக்கியமான சத்து உற்பத்தி ஆகிறது. இந்தச் சத்து உடலிலுள்ள கொலஸ்ட்ரால் எனும் கொழுப்புச் சத்தைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடியது. எனவே பெண்கள் இருதய நோய்களால் அதிகம் பாதிக்கப்படுவதில்லை. கொலஸ்ட்ரால் எனும் கொழுப்புச் சத்து உடலில் அதிகம் சேரும் போது இருதய நோய்கள் ஏற்படும்.

ஆணின் உடலில் சுரக்கும் ஹார்மோன் டெஸ்டோஸ்டெரோன் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த ஹார்மோனுக்கு கொலஸ்ட்ராலைக் கட்டுப்படுத்தும் சக்தி கிடையாது.

பெண்கள் உடலில், பாக்டீரியாவினால் ஏற்படும் தொற்றுகளை எதிர்க்கும் சக்தி, அதிக அளவில் இருக்கிறது. இந்த எதிர்ப்புச் சக்தி, பெண்கள் உடலில் அதிக அளவில் இருக்கும் இம்யூனோகிளாபுலின் E என்ற இரத்தத்தைப் பாதுகாக்கக் கூடிய சத்தினால் பெறப்படுகிறது. பெண்கள் உடலில் சுரக்கும் ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் இந்த இம்யூனோ கிளாபுலின் எனும் சத்தின் மட்டத்தை உடலில் அதிகரிக்கிறது என்பது பிராணிகளை வைத்து நடத்திய ஆராய்ச்சிகள் மூலமாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

— ராஜூ

பட்டர்ஃப்ளை®

ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கரை

இன்றே பெற்றிடுவீர் ...

ரூ. 90

மட்டும் அதிகம் செலுத்தி !



பட்டர்ஃப்ளை ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர் தயாரிப்பாளர்கள் இந்தத் துறையில் 40 ஆண்டுகளுக்கும் மேல் அனுபவம் பெற்றவர்கள். உலகத்தரத்திற்கு ஈடான சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் 18G தகடுகளைக் கொண்டு நவீன இயந்திரங்கள் மூலம் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது பட்டர்ஃப்ளை ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர். இதனைக் கொண்டு எந்த அலுமினியக் குக்கரையும் விட மிகக்குறைந்த நேரத்தில் சமைத்து விடலாம்.

மேலும்

- மிகவும் பாதுகாப்பானவை
- 30% எரிபொருள் மிச்சம்
- உணவுப் பொருள்களின் மணமும், ருசியும் மாறுவதில்லை
- மிகவும் சுகாதாரமானது
- பளபளப்பை இழப்பதில்லை

பட்டர்ஃப்ளை

ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கர்

அழகிய வனப்பிற்கும் நீண்டகால உபயோகத்திற்கும்

இவ்வளவு அருமையான அம்சங்கள் கொண்ட பட்டர்ஃப்ளை ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கருக்கு நீங்கள் தரும் விலையோ அலுமினிய பிரஷர் குக்கரை விட ரூ.90/- மட்டுமே அதிகம். அதாவது சுமார் 15% அதிகம். நன்கு சிந்தியுங்கள். சிறந்ததை தேர்ந்தெடுங்கள். அது ஒரு பட்டர்ஃப்ளை ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கராகத் தான் இருக்க முடியும்.

3, 5, 6, 7.5, 10 & 12
லிட்டர்களில் உள்ளன.
இரண்டு வித பிரஷர் பான்களும் உள்ளன

தயாரிப்பாளர்கள் :

கங்காதரம் எண்டர்பிரைஸஸ்

272, அண்ணா சாலை, தேனாம்பேட்டை,
சென்னை-600 018.
போன் : 454186, 458722, 453056.

Concept/M/1092

உடை தயாரித்தல்

டிரெஸ் மேக்கிங்' பற்றி இத்துறையில் பல்லாண்டுகள் அனுபவம் பெற்ற தங்கம் சுப்பிரமணியன் எழுதியுள்ள புத்தகம். தையல் ஆர்வம் உள்ளவர்க்குச் சிறந்த வழி காட்டி.

விலை ரூ. 25.00

(பாம்பே டெய்லரிங் & எம்பிராய்டரி காலேஜ், 32, நார்த் பார்க் தெரு, அம்பத்தூர், சென்னை — 53.)



16 வியாதிகளின் விளக்கம் — வைத்தியம்

ஆஸ்துமா, வெண்ணிறப் புள்ளிகள் போன்ற நோய்களுக்கு வைத்தியம் சொல்பவர் டாக்டர் சு. நரேந்திரன் விலை ரூ. 10.00

(ஸ்டார் பிரசுரம், 72, பெரிய தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை — 5.)

கதை கதையாம் காரணமாம்

கடல்நீர் உப்பான கதையும், அதற்கான அறிவியல் விளக்கமுமாகச் சிறுவர்களைச் சிந்திக்க வைப்பவர் எ. சோதி.

விலை ரூ. 8.00

கெட்டிக்காரன் கதைகள்

சிறுவர்களுக்கான கதைகள் — ஆசிரியர்: எ. சோதி. விலை ரூ. 8.00

(இரண்டு புத்தகங்களும் — நன்மொழிப் பதிப்பகம், 53, அரவிந்தர் வீதி, புதுச்சேரி — 1.)

விடுகதைகள்

அள்ளலாம்; கிள்ள முடியாது?'

விடை: தண்ணீர்!

400 விடுகதைகள். தொகுப்பு: எஸ். சங்கரன் விலை ரூ. 2.50

உண்மைச் சம்பவங்கள்

பல்வேறு அறிஞர்களின் வாழ்வில் நடந்தவை. தொகுப்பு: ஞான மூர்த்தி.

விலை ரூ. 2.50

வாழ்க்கையில் வளம் பெறுவது எப்படி?

வாழ்க்கைக்கு யோசனைகளைக் கூறும்நூல். ஆசிரியர்: சாம்ராட். விலை ரூ. 2.50

(மூன்று புத்தகங்களும் — அநுராகம், 10, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

வட இந்தியச் சமையல்

மீத்தா சாவல், கொஹூரஷா, மசாலா பராத்தா போன்ற குறிப்புக்கள். தொகுப்பு: மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு.

விலை ரூ. 6.75

முஸ்லீம் சமையல்

கோழிக்கறித் தொக்கு, ஜங்பாரி புலவு போன்றவை. தொகுப்பு: மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு. விலை ரூ. 6.75

சிக்கன் வகைகள்

ஆக்கியோர்: மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு. விலை ரூ. 5.00

மட்டன் வகைகள்

ஆக்கியோர்: மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு. விலை ரூ. 8.50

நீங்கள் இதுவரை செய்திராத சமையல்

புதுமையான சமையல் குறிப்புகள். ஆக்கியோர்: மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு. விலை ரூ. 6.00

(ஐந்து புத்தகங்களும் — மணிமேகலைப் பிரசுரம், த. பெ. எண்: 1447, 4, தணிகாசலம் செட்டி ரோடு, சென்னை — 17.)

அறிவு வளர்ச்சிக்கு 1000 விஷயங்கள்

பொது அறிவு வளர்ச்சிக்குச் செய்திகளைத் தருபவர் எஸ். சங்கரன் (உ-ம்)

"அது ஒன்றே"

"எல்லா மதங்களும் துறவு நெறியையே சிறப்பாகக் கூறுகின்றன. ஆனால் துறவை விட இல்லறமே நல்லது என்று கூறுவது சீக்கிய மதம் ஒன்று மட்டுமேயாகும். (பக். 130) விலை ரூ. 12.00

தமிழ் மருந்து மூலிகைகள்

ஆஸ்துமா, நீரிழிவு போன்ற நோய்களுக்கு மூலிகை மருந்துகளைச் சொல்பவர் கே. எஸ். லட்சுமணன். விலை ரூ. 3.00

சமய ஆன்மீக தத்துவ முத்துக்கள்

கீதையிலிருந்து கிருபானந்த வாரியார் வரை கூறியவற்றைத் தொகுத்திருப்பவர் க. க. இராமலிங்கம். விலை ரூ. 9.00



கம்பன் பிள்ளைத் தமிழ்

கம்பன் மேல் பிள்ளைத் தமிழ் பாடியிருப்பவர் புலவர் அ. அருணகிரி. விலை ரூ....7.00

பெரிய புராணத்தில் சமுதாய நோக்கு

இலக்கிய மாணவர்களுக்குச் சுவையான நூலைத் தந்திருப்பவர் தவத்திரு சுந்தர சுவாமிகள். விலை ரூ. 10.00

(ஐந்து புத்தகங்களும்— வானதி/ கங்கை பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

உயிரைத் தேடி...

சென்னையை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கிறோம் என்று விமானத்தில் அறிவிப்புச் செய்ததுமே அவள் உள்ளம் இறக்கை கட்டிக் கொண்டு பறக்க ஆரம்பித்து விட்டது.

ஏறினதில் இருந்தே அது அவள் வசத்தில் இல்லை. அது எப்போதோ அவள் ஏறியிருந்த விமானத்தையும் விட வேகமாக அவள் உயிரை — உயிருக்கு மேலானவரை — தேடிப் பறந்து விட்டிருந்தது.

'இப்போது அவர் எங்கே இருப்பார்? ஆஸ்பத்திரியிலா — வீட்டிலா? வீட்டுக்கு அனுப்பியிருக்க மாட்டார்கள். ஆறு வாரம் அசையாமல் ரெஸ்ட் எடுக்க வேண்டும் என்று போன முறை வலி வந்த போது டாக்டர் சொன்னரே?

அவளுக்கே இருப்புக் கொள்ளவில்லை. கிளம்புவதாகத்தான் இருந்தாள். பாவம், வசந்தி — பிரசவித்த உடம்பு — இருந்தது இருந்தாச்சு. இன்னும் கொஞ்ச நாட்கள் — தீட்டுப் போகிற வரைக்குமாவது இருந்துவிட்டு வந்திருக்கலாம் —

போகும்போதே இவருக்குத் தயக்கம். மனசு வரவில்லை. பிரசவம்னு கூப்பிடச்சே மாட்டேன்னு எப்படி சொல்ல முடியும்? முதல் பிரசவத்துக்கு யாரும் போகலை. அவங்களே பார்த்துண்டாங்க. இப்ப அந்தப் பொடியன் விக்ரம் இருக்கானு. அவனைப் பார்த்துக்கணுமே. அதனுல்தான் வேற வழியில்லாம போக வேண்டி வந்தது.

பயந்த மாதிரியே இவருக்கு மறுபடி நெஞ்சு வலி வந்து ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்திருக்காங்களாமே? — இதைக் கேட்ட பிறகும் எப்படி அங்கே இருப்புக் கொள்ளும்?

'நீ கிளம்பிப் போம்மா. நான் பார்த்துக்கறேன்னு சொல்லி, எப்படியோ எமர்ஜன்சின்னு டிக்கெட்டும் ஏற்பாடு பண்ணி ஏத்தி விட்டுட்டா. அப்போலேருந்து பறந்துண்டிருக்கு. என்னமோ ஏறினேம் இறங்கினேம்னு கிட்டயா இருக்கு?'

தாயே— அகிலாண்டேசுவரி. இந்தப் பூட்டுக்கும் அவரைக் காப்பாத்தி விட்டுடு தாயே. என் மாங்கல்யத்தை உன் உண்டியல்லே போடறேன். வெங்கடாசலபதி — உனக்கு ஜோடியா வந்து கல்யாண உத்சவம் பண்ணி வைக்கிறேன். எனக்கு மாங்கல்யப் பிச்சை போடு.

விமானம் தரையைத் தொட்டு விட்டது.

இழுத்துக் கொண்டு ஓடி கடைசியாக அது நின்றதும் முதலில் இறங்கியது அவள்தான்.

கிரீன்வேயின் வழியாக வெளியே வந்ததும் தன்னை நோக்கி ஓடி வந்த எல்லாரையும் பார்த்துப் பதறிப் போனுள்.

'என்ன இது. எதுக்கு அத்தனை பேரும் இங்கே ஓடி வந்திருக்கா. அங்கே அவர் பக்கத்துலே யார் இருக்கா? யாராவது ஒத்தர் வந்தா போருதா? அம்பி, மாப்பிள்ளை, மச்சினர், இன்னும்—

'அப்பாவுக்கு எப்படிடா இருக்கு?'

அவள் கேள்விக்கு யாரும் பதில் சொல்லாமல் ஏன் இப்படி ஒத்தர் மூஞ்சியை ஒத்தர் பார்த்துண்டு — வாயிலே என்ன கொழுக்கட்டையா அடைச்சிருக்கு?

அவர்கள் மௌனம் அவளைக் கொல்கிறது.

கோதா பார்த்தசாரதி

'சொல்லேண்டா — ஏன் பேசாம இருக்கே?'

'அம்மா பிளீஸ் — காரிலே ஏறிக்கோ, போயிண்டே பேசலாம்.'

தலை முதல் கால் வரை நடுங்குகிறது. அவருக்கு ஏதாவது? காலுக்கடியில் பூமி நழுவுவது போல்...

'அவருக்கு என்ன ஆச்சு? சொல்லப் போறேளா இல்லையா?' ஆவேசம் வந்தது போல் அருகில் உட்கார்ந்திருந்த அம்பியின் தோளைப் பிடித்து உலுக்குகிறாள்.

அன்னிய மனிதர் எதிரில் அதிர்ந்து பேசியறியாத அம்மா, மாப்பிள்ளை எதிரில் வரவே சங்கோஜப்படும் அம்மா, டாக்சி டிரைவர் எதிரில், மாப்பிள்ளை, சித்தப்பா இருக்கும்போது இப்படி கேட்டதும்.

முடியாது. இனிமேல் தாங்கிக்க முடியாது. இனிமேலும் மறைக்க முடியாது.

'அம்மா. அப்பா...' அம்பி மென்று விழுங்குகிறான்.



'பிறர் மீது நீங்கள் அக்கறை காட்டுவதன் மூலம் இரண்டே மாதங்களில் உங்களால் அதிக நண்பர்களைப் பெற முடியும். உங்கள் மீது மற்றவர் அக்கறை காட்ட வேண்டுமென்று நீங்கள் நினைத்தால் இரண்டு வருடங்கள் கழிந்தாலும் உங்களால் நண்பர்களைப் பெற முடியாது' — நண்பர்களைப் பெறுவது எப்படி என்னும் நூலில் டேல் கார்னேகி.

நன்றி: ரீடர்ஸ் டைஜஸ்ட்

— தி. தா பஞ்சு.

"மனசை திடப்படுத்திக்கோ மன்னி. இப்பதான் நீ தைரியமா இருக்கணும்."

சொல்லும்போதே வாயில் துண்டை வைத்து வரும் விம்மலை அடக்கிக் கொள்கிறார் சித்தப்பா.

"என்னடா சொல்றே அம்பி! அப்பா நம்பளை விட்டுட்டு ..."

பேச வாய் எழும்பாமல் அவ்வளவு பெரும் தலையை ஆட்ட, உலகமே இடிந்து தன் தலையில் விழுந்து விட்டது போல் உணர்ந்தாள் அவள்.

'நான் கேட்பது நிஜமா. உண்மையாவே நீங்க என்னை விட்டுட்டுப் போயிட்டேளா?'

நெஞ்சில் ஒரு பெரிய பாறை அடைத்துக் கொண்டது போல் இருந்தது.

"அம்மா, ஏம்மா அப்படிப் பார்க்கிறே? போன் பண்ண போதே போயிட்டார்மா. உனக்கு ஷாக்கா இருக்குமே. இத்தனை தூரம் வரணுமேன்னு வசந்திட்ட சொல்ல வேண்டாம்னேன்."

"முகத்தை கூட பார்க்க முடியாமல் போயிடக்கூடாதேன்னு பாடியை மார்ச்சுவரியில் வைச்சு, இன்னிக் காலையில்தான் 'வீட்டுக்குக் கொண்டு வந்தோம்.

பாடி! நேற்று வரை அண்ணா எதிரில் நின்று பேசவே பயப்படும் மச்சினர், இன்று பாடி என்கிறார்.

"அம்மா. ஏன் ஒண்ணுமே பேச மாட்டேங்கிறே. அப்பவே சொல்லலைன்னு கோபமா?"

'இப்ப எங்கேடா இருக்கார்?'

'அப்பாடி. அம்மா பேசிட்டா' நிம்மதிப் பெருமூச்சு வருகிறது.

"வீட்டிலேதாம்மா. காலையிலே போய்க் கொண்டு வந்துட்டோம். இதோ, வீடு கூட வந்துடுத்து."

ஆமா. வீடு வந்துடுத்து.

திடீரென்று வாசலில் வாழை மரம் கட்டியிருக்கிற மாதிரியும், கெட்டி மேளம் கெட்டி மேளம் என்று யாரோ கூவ நாதஸ்வரச் சத்தம் தவிலுடன் இழைந்து கேட்பது போலவும் இருக்கிறது.

'வீடு, வந்தாச்சு தேவியாரே. இறங்கலாமா?' என்று கையைப் பிடித்து இறக்கும் சாக்கில் குறும்புகள் செய்யும் அவர் கையைத் தள்ளிவிட்டு முகமெல்லாம் நாணமாக அவள்...

பழுத்த சுமங்கலிகள் இருவர் ஆரத்தி எடுக்க...)

"அம்மா. பார்த்து இறங்கு" — அம்பி கையைப் பிடித்து உலுக்க, இந்த உலகத்துக்கு வருகிறாள்.

உள்ளிருந்து யாரோ ஓடி வருகிறார்கள்.

"ஐயோ. உன் கதி இப்படி ஆச்சே?"

கூடியிருந்த ஆண்கள் அவர்களைக் கடிந்து விரட்டுகிறார்கள்.

"முதல்லே உள்ளே விடுங்கோ. முகத்தைப் பார்த்துக்கட்டும்!"

கையைப் பிடித்து உள்ளே அவரருகில் கொண்டு விடுகிறான் அம்பி.

நடுக்கூடத்தில் கிடத்தி இருக்கிறார்கள் அவரை. முகம் கூட தெரியாதபடி மறைத்துக் கொண்டு மாலைகள்.

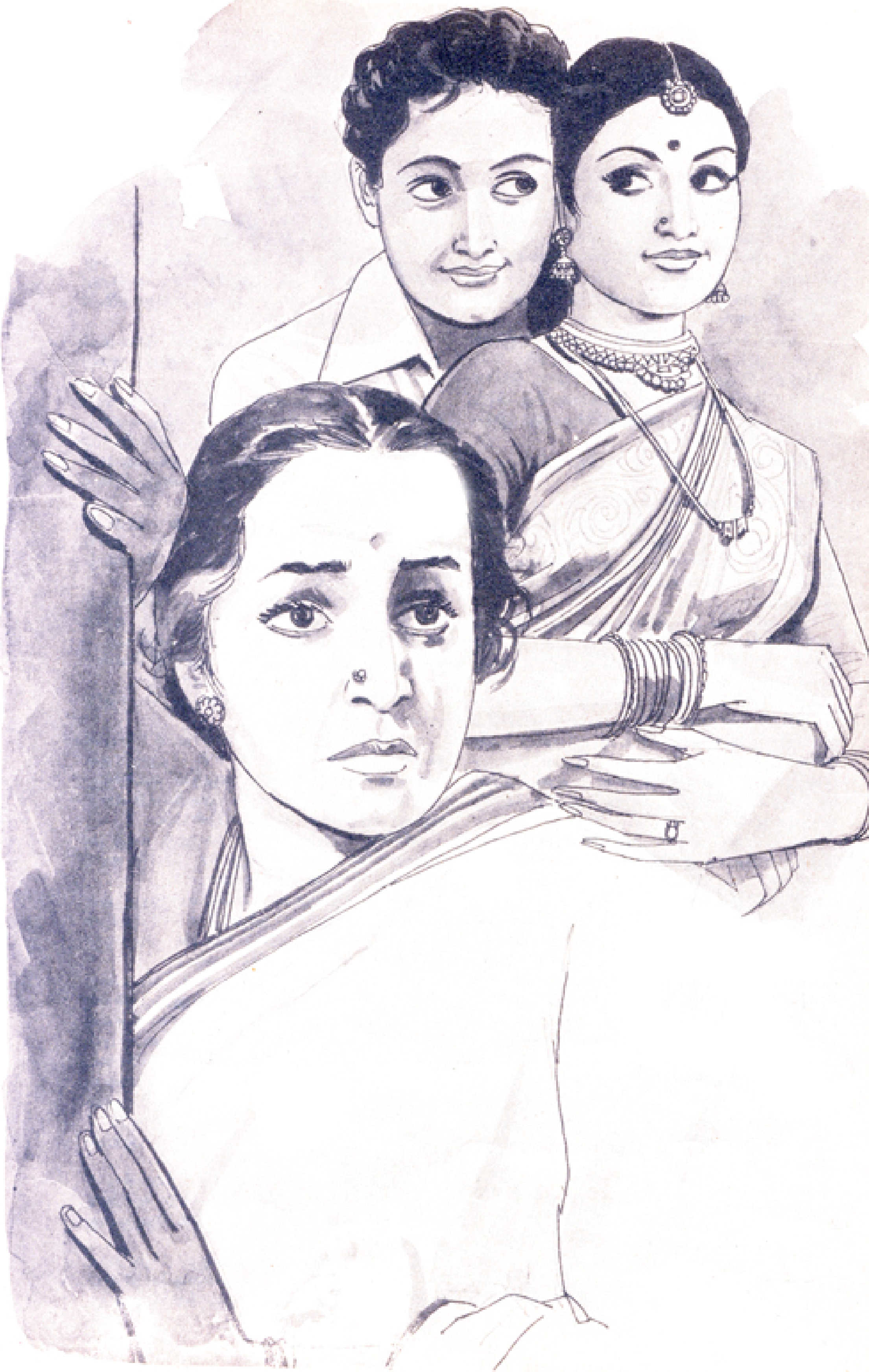
'ஐயோ, தரையில் படுத்திருக்கீங்களே? தலையணை கூட இல்லாமல்?' உடம்பு பதறுகிறது.

இனி அவருக்கு எதுவுமே உறைக்காது. குளிரோ, வெய்யிலோ, வெறும் 'பாடி' தானே என்ற அலட்சியம்!

'போயிட்டீங்களா? எப்படி போனேள்? என்னை விட்டுப் போக மனசு எப்படி வந்தது?

அறுபது நாழிகையும் என் தலைப்பைப் பிடிச்சுண்டு என் பின்னாடி கைக்குழந்தை மாதிரி சுத்திச் சுத்தி வருவீங்களே? மூணு மாசம் போயிட்டு வரதுக்குள்ளே சொல்லாம போயாச்சா?'

கும்பலாக ஓடி வந்து அவளைக் கட்டிக் கொண்டு அழுகிறார்கள். அவள் கண்களில் கண்ணீர் இல்லை. துக்கம் பாறையாக உறைந்திருக்கிறது. நெஞ்சைப் பிளக்கும் சோகம் இருந்தாலும் அந்தக் கணத்தில் அவள் கடந்த காலத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறாள். கண்கள் நீரைப் பெருக்கினால், அந்தக்



காட்சியைக் காண முடியுமோ?

'இதே கூடத்தில் கிரகப்பிரவேசம் ஆகி மனையில் உட்கார்ந்திருக்கிறாள், சின்னஞ்சிறு பெண்ணாக. தஸ்புஸ்ஸென்று வைர ஊசிப் புடவையில் மடிசார், தூக்க முடியாமல் கட்டிண்டு. கிராமத்திலேயே வளர்ந்தவள் பட்டணத்துக்கு வருவதே முதல் தடவை.

'அம்மாவைப் பார்த்தா பயமா இருக்குடா, அம்பி! பாவி, அவனை விட்டுப் பிரிஞ்சு சித்த நாழி ஒரு இடமும் போக மாட்டாளே. அபூர்வமா ஒத்தாசைக்குன்னு அமெரிக்கா போயிருக்கறச்சேதானா, இந்த யமன் வரணும்?

அத்தைப் பாட்டி மார்பில் அடித்துக் கொண்டு புலம்புகிறாள்.

அவருக்கு அத்தை. கல்யாணம் பண்ணிப் போன சுருக்கில் வாழ்வை இழந்து திரும்பியவள். அப்பா — அதன் பின் தமையன் — இப்போது இவர் மூன்று தலைமுறைகளின் நிழலில் தன் காலத்தை எண்ணிக் கொண்டிருப்பவள்.

"இப்படியே இருந்தால் எப்படி? மேலே காரியத்தைப் பார்க்க வேண்டாமா? ஜலில் இருந்த உடம்பு — அதிக நாழி வெச்சிருக்கப்படாது"

கூட்டத்தில் யாரோ சொல்கிறார்கள் —

ஐயோ, என்ன செய்வேன்? இனிமே எப்படி இருப்பேன்? குடம் குடமாத் தண்ணியைக் கொட்டறாளே — நான் பதமா வெளாவி வெச்சாத்தான் குளிக்கவே போவார். மயில்கண் வேஷ்டி தவிர வேறே உடுத்த மாட்டாரே!

டிப்டாப்பா டிரஸ் பண்ணிப்பீங்களே... இந்தச் சல்லாத் துணிதானா கடைசியில்?

கையை விட்டுக் கழற்றாத மோதிரம் —

('உள்ளே போனதும் அவர் கையிலே இந்த மோதிரத்தைக் கொடுத்துட்டு சேவிச்சுக்கோ. சமர்த்தா அவர் சொன்னபடி கேட்டு நட.'

அம்மா மோதிரத்தைக் கையில் கொடுத்து, தலையை வாஞ்சையுடன் தடவிக் கொடுத்து, உச்சியை முத்தமிட்டு, முதல் இரவன்று உள்ளே அனுப்பியது ஞாபகம் வருகிறது.

அம்மா சொன்னபடி மோதிரம் கொடுத்ததும், கையில் போட்டுண்டு குனிந்து சேவிச்சவளை எடுத்து நிறுத்தி ...)

அப்போதிலிருந்து கையை விட்டு அகலாத மோதிரம் — இப்ப யாரோ கழற்றி உள்ளே கொடுக்கிறார்கள்.

('இவ்வளவு வெட்கப்படறியே — நாளைக்கு எனக்கு ஏதாவது ஆயிட்டா, என்னை மடியில் போட்டுண்டு அப்பவாவது ஃபேர்வெல் கிஸ் கொடுப்பியா?'

ஒவ்வொரு தரமும் ஆபீஸ் போகும் போதும், டூர் போகும் போதும் அவர் கேட்கிற கேள்வி —

பதறிப் போய், கண் கலங்க, தன் வளைக் கரத்தால் அவர் வாயைப் பொத்துவாள்.

'சீ — ஏன் இப்படி அச்சானியமாட்டம் பேசறீங்க? நான் அல்லும் பகலும் அம்பாளுக்குப் பூஜை பண்றது எதுக்குன்னு நினைக்கறீங்க? அவ என்னைக் கைவிட மாட்டா. நான் சுமங்கலியாப் போகணும்னுதான் தினசரி பிரார்த்தனை பண்றேன். ஜாம் ஜாம்னு உங்களுக்கு முன்னாடி போயிடுவேன் — பாருங்கோ —

"அம்மாடி' — என்ன கெட்ட எண்ணம் பார்த்தியா, உனக்கு? நீ போனா நான் மட்டும் இருப்பேன்னு நினைக்கறியா — அடுத்த நிமிஷமே நானும் வந்துடுவேன்.

'போதுமே — அபத்தப் பேச்சு!'

'நெருப்புன்னா வாய் வெந்து போயிடுமான்னா?' சிரிப்பார்.)

கூட்டுக் குடும்பமா மாமியார் மாமனாருடன் இருந்த போதும் சரி — அவர்கள் காலத்துக்கப்புறம் குழந்தைகள் வளர்ந்து பெரியவளான பிறகும் கூட அவளைச் சீண்டுவதில் அவருக்கு அலாதி இன்பம்.

'ஏண்டி — அவன் மாடிலேருந்து கத்திண்டிருக்கானே — என்னன்னு கேட்டுட்டு வரக்கூடாதோ?' என்பார் மாமியார்.

அவன் எதுக்குக் கூப்பிடுவான்னு அவளுக்குத் தெரியாதா? நமுட்டுச் சிரிப்புடன் கையில் விரித்த பேப்பருடன் மாமனார் ஹாலில் — எப்படிப் போவது?

சின்னப் பசங்களிடம் அவன் கேட்பதை ஒவ்வொன்றாகக் கொடுத்து அனுப்புவாள்.

மாடியிலிருந்து பயங்கரமாகக் கூச்சல் போடுவான். வேறு வழியில்லாமல் போனால் கதவு மூடி இருக்கும். தலையை நீட்டிப் பார்ப்பான். — ரூம் வெறிச்சென்று கிடக்கும். இப்பதானே பயங்கரமாச் சத்தம் போட்டார்? அதற்குள் எங்கே போனார்?

பாவம் — கூப்பிட்டு அலுத்து ஆபீஸ் போயிட்டாரா?

ஏமாற்றத்துடன் திரும்ப நினைக்கும் போது கதவுக்குப் பின்னாலிருந்து ஒரு கை இவளை இழுத்துக் கொள்ள, இன்னொரு கை கதவை மூட...

'ச்சீய்... இதுக்குத்தானா? அப்பா ஹால்லே இருக்கார் — விவஸ்தையே கிடையாது'. நேரங்கெட்ட நேரத்துலே — அம்மா

பாத்திரம் தேய்க்க உபயோகிக்கும் பவுடரை அப்படியே உபயோகிக்காமல், ஒரு கப்பில் சிறிது நீர் விட்டுக் கரைத்து உபயோகித்தால், பவுடர் அதிகம் வீணாவதில்லை. இது என் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

— உமா.



1வது வாரம்
2வது வாரம்
3வது வாரம்
4வது வாரம்
5வது வாரம்
6வது வாரம்
தோ!
வாரங்களுக்குள்
உங்கள் எழில்வண்ணம்
மேலோங்குகிறது
க்ளியர்·டோன்
எழில்வண்ண திட்டம்
இதுவன்றோ சமயம், க்ளியர்-டோன் எழில் வண்ணத்தை
நீங்களும் கண்டுகொள்வதற்கு?
Clear·tone
the perfect fairness cream
லண்டன் • பாரிஸ் • நியூயார்க்



என்ன நினைப்பா? நான் குளிச்சு மடியா இருக்கேன்' என்று போலியாய்ச் சிணுங்க...

'ஹேய், எங்கம்மா அப்பா எல்லாம் இந்த வயசெல்லாம் தாண்டித்தான் வந்திருக்கா. மரியாதையா கூப்பிட்டவுடனே வந்து கேட்டதைக் கொடுத்திருந்தா, இந்த வம்பில்லே யோன்னோ?' என்று சிரிப்பான் அவன்.

('செத்துப் போனப்புறம் இவன் எங்கே பார்க்கப் போறான்னு நினைக்கிறியா? என்னை ஏமாத்த முடியாதும்மா. பிராணன் போனாக் கூட, நான் உன்னை விட்டு, இந்த வீட்டை விட்டுப் போக மாட்டேன். இங்கேயேதான் சுத்திண்டிருப்பேன்.'

சொன்னபடி செய்யலேன்னா கனவிலே வருவேன். ஆவியா வந்து பயமுறுத்துவேன்!')

'இருக்கீங்களா. இங்கேதான் இருக்கீங்களா? பாருங்கோ. உங்க ஆசை தீர, வெட்கத்தை விட்டு, இத்தனை பேர் எதிரில்...'

அப்படியே அவர் மேல் விழுந்து அழுகிறாள். இத்தனை நேரம் சிறைப்பட்டிருந்த கண்ணீர் அணையை உடைத்துக் கொண்டு பாய்கிறது.

அவரிடமிருந்து அவளைப் பிரிப்பதற்குள் போதும் என்று ஆகி விட்டது.

'அழட்டும். அப்பத்தான் தெளியும்!' என்கிறாள் அத்தைப் பாட்டி.

ஆச்சு. எல்லாம் முடிஞ்சு போச்சு.

நாலு பேர் தோளிலேற்றி, நெஞ்சிலே நெருப்பைக் கொட்டி தகனம் பண்ணிட்டு வந்தாச்சு.

வேலைக்காரி வீடு முழுதும் கழுவி விட்டிருக்கிறாள். எல்லாரும் வாசலிலேயே ஞாபகமாகக் காலைக் கழுவிக் கொண்டு வருகிறார்கள்.

தலைவலி மண்டையைப் பிளக்கிறது. சூடாக ஒரு வாய் காப்பி குடித்தால் தேவலை போல் தோன்றுகிறது.

சீ — என்ன நாக்கு — என்ன வயிறு! கண்ணுக்குக் கண்ணா இருந்த அவரைக் கொண்டு வெச்சுட்டு வந்த கையோட காப்பி ஒரு கேடா?

'அம்மாடி இந்தக் காப்பியை ஒரு வாய் குடி. இரண்டு நாளா பிளேனில் அல்லாடிண்டு வந்திருக்கே. தலைவலிக்கு இதமா இருக்கும். யாரோட, யார் போறேம் சொல்லு?'

அத்தைப் பாட்டி எழுப்பி சிறு குழந்தை மாதிரி தோளில் சாய்த்துக் கொண்டு குடிக்க வைக்கிறாள்.

அம்மாடி. மண்டையிடி கூட பரவாயில்லை. தூக்கம் கூட வருகிறது. கடந்த ஒரு வருஷமாக எப்ப என்ன ஆகுமோன்னு பயந்து பயந்து தூக்கமே மறந்து போயிருந்தது.

தூக்கத்தில் அவர் கை மேலே பட்டால் கூட அலறிக் கொண்டு எழுந்திருப்பாள்.

'ஏன் இப்படி பயப்படறே. எனக்கு ஒண்ணும் இல்லை. ஐ யாம் பர்பெக்ட்லி ஆல் ரைட். நீதான் கிட்ட நெருங்கவிடமாட்டேங்கிறே.'

விஷமச் சிரிப்பு சிரிப்பார்.

தலைக்கு மேல் விழப் போவதாக பயமுறுத்திக் கொண்டிருந்த கத்தி நிஜமாகவே விழுந்து விட்ட பின், இயல்பாக வரும் நிம்மதியா? அதனால் வந்த தூக்கமா?

தூங்கி எழுந்தவுடன் பசிக்கிறது.

மானங்கெட்ட வயிறு. முப்பத்தஞ்சு வருஷமா உன்னோட ஒண்ணா வாழ்ந்தவர் நிரந்தரமா பிரிஞ்சு போனப்புறம் பசி வேறு கேடா?

டம்ளரில் ரசம் சாதமும் மோர் சாதமுமாக கரைத்து எடுத்துக் கொண்டு வந்து விட்டாள் அத்தைப் பாட்டி.

"அம்மாடி, என் ராஜாத்தி, எழுந்து ஒரு வாய் சாப்பிடும்மா! நீயான் தூக்கமா மயக்கமானு தெரியாம படுத்துண்டிருக்கே. பசங்கள்ளாம் தவிச்சுப் போய் சுத்தி சுத்தி வராதுகள். டாக்டர் வந்து அதிர்ச்சிதான். டிஸ்டர்ப் பண்ணாதேங்கறார்.

நீ சாப்பிடாம பசங்களும் பச்சைத் தண்ணி கூட குடிக்கல்லை. உப்பும் தண்ணியும் உள்ளே போனாத்தான் துக்கம் ஆறும். எழுந்திருவா!

உரிமையோடு அதட்டுகிறாள்.

"அத்தை. இந்த ஜன்மத்துக்கு சாப்பாடு கூட வேணுமா." அழுதபடி அத்தையின் மடியில் விழுகிறாள்.

"சீ. பைத்தியமே. உன் துக்கம் ஆற்ற முடியாததுதான். நீ சாப்பிடாம அழுதுண்டிருந்தா போனவன் திரும்பி வரப் போறானா? எத்தனை நாளைக்கு பட்டினி கிடக்க முடியும். மனசு வேறே. வயிறு வேறேடியம்மா,

உன் மனசுலே இப்ப அவன் மூட்டிட்டு போயிருக்கிற நெருப்பு. நீ எரியச்சே தான் அடங்கும். அதுக்காக வயத்தைக் காயப் போட முடியுமா. என் தங்கமே. ராஜாத்தி. என்னைப் பார்த்து மனசை தேத்திக்கோடி."

விசும்புகிறாள் அத்தை.

உப்பும் புளியும் அமுதமாக இறங்குகிறது. உண்மையில் மனசும் வயிறும் வேறே தானா? மனசு இப்படி ரணமா இருக்கச்சே வயிறு எப்படி ஏற்கிறது?

இனிமேல் இப்படியே வேளா வேளைக்கு சாப்பிட்டுண்டு. மாதப் பிறப்பு அமாவாசைனு

'கம்' பாட்டில் அடிக்கடி உலர்ந்து போய் சட்டென்று 'கம்' விழாமல் 'மக்கர்' செய்யும். எனவே 'கம்'மை உபயோகித்தும் அதில் ஒரு குச்சியைச் செருகி வைத்து விட்டால் மறுபடி உபயோகிக்கும் போது குச்சியை நீக்கிவிட 'கம்' சட்டென்று விழும்.

— உமா.

மார்ச் '88

விரதம் இருந்துண்டு. ஒரு வருஷம் இரண்டு வருஷம்னு நாளை எண்ணிண்டு...

ஐயோ மாட்டேன். சாவே வா. நான் காத்துண்டிருக்கேன். என்னைக் கொண்டு அவரிடம் சேர்த்து விடு.

ஒவ்வொரு நாளாக நகருகிறது. அவருக்குப் பிடித்த பண்டங்களாக ஒவ்வொன்றாக செய்து வைக்கிறாள்கள்.

அவருக்குப் பிடிக்காததுதான் எது? நல்ல ரசிகன். எல்லாவற்றையும் ரசித்து ருசித்து சாப்பிடுவார். காலையில் காப்பி குடிக்கும் போது அவர் நினைவு வருகிறது.

தூங்கி எழுந்ததும் காப்பி வேண்டும் அவருக்கு. இந்தக் கையில் பேப்பரும் அந்தக் கையில் காப்பியும் சூடாக வேண்டும். காப்பி வந்த பிறகு தான் பேப்பரையே பிரிப்பார்.

'ஆச்சா, ஆச்சா?' என்று அவர் கேட்பது போலவே இருக்கிறது. எப்படியோ தட்டி கொட்டி கண்டக் காய்ச்சிய பாலில் துளி டிகாஷனை விட்டு டிகிரிக் காப்பியாக ஆற்றி அவர் முன் நீட்டுவாள்.

கொஞ்ச நாள் ருமேடிசத்தால் அவள் கஷ்டப்பட்ட போது, டிசம்பர் குளிரில் அவள் எழுந்திருக்க வேண்டாமென்று அவரே எழுந்து பாலைக் கறந்து வாங்கி காய்ச்சி டிகாக்ஷனும் போட்டு வைத்து அவளை எழுப்புவார்.

> மசித்து வைத்துள்ள மீ ரை அதிகமாகி மிஞ்சி விட்டால் கவலைப்பட வேண்டாம். புளித்த மாவையோ, கரைத்த மாவையோ தோசை வார்க்கும் போது இதைக் கலந்து தோசை வார்த்தால் தோசை பிரமாதமாக இருக்கும். மீ ரையும் செலவழிந்து விடும்.
>
> — உமா.

கால்வலி தெரியாமல் இருக்க டாக்டர் கொடுத்த மருந்தால் நன்றாக தூங்கிக் கொண்டிருப்பாள் அவள்.

"பாழும் மருந்து கண்ணை அசத்தறது. என்னை ஒரு குரல் கூப்பிடக் கூடாதா? எதுக்காக நீங்க எழுந்து இவ்வளவும்...?"

துக்கம் தொண்டையை அடைக்க, முதல் நாள் அவர் எல்லாம் செய்து வைத்திருப்பதைப் பார்த்து கோபித்துக் கொண்ட போது, அருகில் வந்து அன்புடன் தட்டிக் கொடுத்தார்.

"அசடே. இதுக்கு என்ன அழுகை? எனக்கு நாலு மணியில் இருந்து தூக்கம் இடையாது. நீ ராத்திரியெல்லாம் வலி தாளாமல் தூங்காம தவிச்சுட்டு, விடிகாலையில்தான் சித்த அசந்து தூங்கறே. இத்தனை நாளா நீ எனக்கு செய்யல்லியா?

நா உனக்கு செஞ்சா என்ன தப்பு? உனக்கு நான். எனக்கு நீதான் கடைசி வரை. பெண்களெல்லாம் அவாவா புருஷன் பின்னாடி. பிள்ளையெல்லாம் அவனவன் பெண்டாட்டி பின்னாடி. அதாண்டி நேசர் — நியதி!

போ. போ. கண்ணை துடைச்சிண்டு பல்லைத் தேச்சுட்டு ஜம்னு உன் கையாலே காப்பி கலந்துண்டு வா. பேப்பர் படிக்காம காத்துண்டிருக்கேன்."

"இன்னும் காப்பி சாப்பிடல்லையா?"

ஓடிப் போய் பல் தேய்த்து முகத்தை அழுந்தத் துடைத்து, தலையை அழுக்கிக் கொண்டு, குங்குமம் இட்டுக் கொண்டு காப்பியுடன் வருகிறாள். அப்படி காப்பி கொடுத்தால் தான் அவருக்குப் பிடிக்கும்.

"டிகாக்ஷனை போட்டு, பாலும் காய்ச்சியாச்சு. உங்களுக்கோ தூங்கி எழுந்ததும் காப்பி முகத்துலேதான் விழிக்கணும். அதையும் நீங்களே கலந்து சாப்பிட்டிருக்கலாமோன்னோ?"

விஷமமாகக் கேட்பாள் அவள்.

"அது எப்படி? உன் தங்கக் கையாலே கலந்து கொடுத்தாத் தானே காப்பி இனிக்கும்? எனக்கு ஷுகர் வேறே. காப்பிக்கு சர்க்கரை போடப்படாது. உன் கை இனிப்பாவது சேரட்டுமேன்னுதான்"

அவர் அப்படி சொல்வார்னு அவளுக்குத் தெரியும். அவளும் அதை அவர் வாயால் கேட்கணும்னுதானே ஆசைப்பட்டுக் கேட்டாள்?)

ஸ்வாமிக்கு நைவேத்யம் செய்வது போல் கையில் இருந்த காப்பியை மாலை போட்டு ஊதுவத்தி புகைந்து கொண்டிருக்கும் அவர் போட்டோவுக்கு முன்னால் வைத்து விட்டுப் பிறகு சாப்பிடுகிறாள்.

வீடு நிறைய மனிதர்கள் இருந்தாலும் சமையலுக்கு ஆள் இருந்தாலும், சமையல் அவள் தான் செய்ய வேண்டும். அவள் தான் பரிமாற வேண்டும். அவர் வயிறு பார்த்துப் போட அவளுக்குத் தான் தெரியும்.

'உங்கம்மாவால்தான் இத்தனை ஷுகரிலும், பிரஷரிலும் நா பிழைச்சிருக்கேன்'னு அவரே பெருமையாய்ச் சொல்வார்.

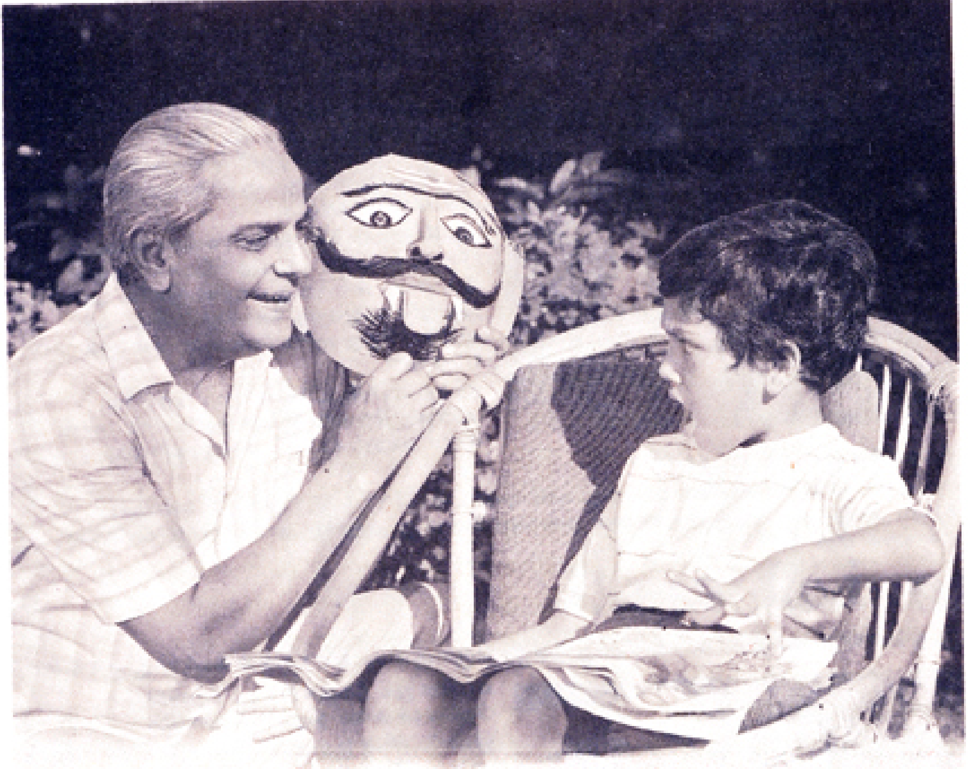
அவள் இல்லாத தைரியத்தில்தான் யமன் அவரை நெருங்கி விட்டானா?

வீட்டுக்குள் எங்கு சென்றாலும் அவர் நினைவு வாட்டுகிறது. கொஞ்சமா நஞ்சமா முப்பத்தஞ்சு வருஷமாக வாழ்ந்த வீடாச்சே!

ஒரு வயசுக்கப்புறம் பெண்மைக்குரிய அடக்கத்துடன் விலகியே இருந்தாள். மேல் நாட்டில் எல்லாம் அம்பது வயசுக்கப்புறம் தான் வாழ்க்கையே ஆரம்பமாறதாம் என்பார்.

முதல் முறை மாரடைப்பு வந்த பிறகு ரொம்பவும் பயந்து ஒதுங்கியே இருந்தாள்.

'என்னை மன்னிச்சிடுங்கோ. நா அந்தக் காலத்து மண். எனக்கு வெளிப்படையா



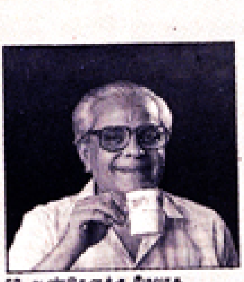
தாத்தா ஏதோ மறுபடியும் குறும்பு செய்யப் போகிறார்!

தாத்தா அருகிலிருந்தால் ஒரு நொடிகூட மந்தமாக இருக்காது. பேரக்குழந்தைகளுக்கு புதுப்புது வேடிக்கைகள் காட்டுவது பற்றியே யோசித்துக் கொண்டிருப்பார். 65 வயதிலும் உலகிலேயே சுறுசுறுப்பான தாத்தா அவர்தான்!

ஹார்லிக்ஸ்தான் அதற்குக் காரணம். இத்தனை வயதிலும் அவர் ஆரோக்கியமாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்க அது உதவுகிறது.

டாக்டர் சிபாரிசு செய்ததுபோல அது ஊட்டச்சத்து மிகுந்தது; மிக எளிதில் ஜீரணமாவது.

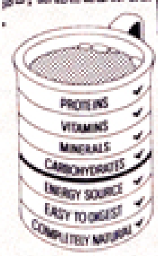
ஹார்லிக்ஸ் — ஒரு நாளைக்கு இரு முறை பருகுவது அவருக்கு விருப்பமான பழக்கமாகிப் போனதில் வியப்பில்லை.

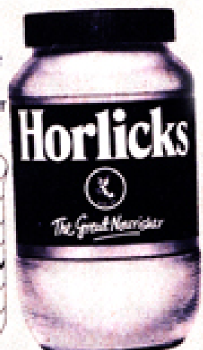


60 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக தாத்தாவுக்கு பிரியமான ஆரோக்கிய பானம்.

ஹார்லிக்ஸ் முக்கிய இயற்கை ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்தது. சக்தியும், தெம்பும், நல்ல ஆரோக்கியமும் கொடுக்கும் புரதம், வைட்டமின்கள் தாதுப் பொருட்கள், மாவுச்சத்து. ஆகிய சத்துக்கள் எளிதில் ஜீரணமாகும் வகையில் இதில் அடங்கியுள்ளன.

டாக்டர்கள் உலகெங்கும் ஹார்லிக்ஸை சிபாரிசு செய்வதில் வியப்பில்லை. இது குடும்பம் முழுவதற்குமே ஊட்டச்சத்து அளிக்கும் மூலாதாரமான பானம் என்று நிரூபிக்கப்பட்டது.





சிறந்த ஊட்டச்சத்துமிக்க பானம்

HTA-5818 T

ஏனெனில்



திருமதி ராவிற்கு அன்று வீட்டு வேலையில் தாமதமாகிவிட்டது. மதிய உணவு டிபன் காரியர் எடுத்துச் செல்பவர் வரும் நேரம், நெருங்கியது... இனிமேல்தான் சாதம் சமைக்க வேண்டும்.

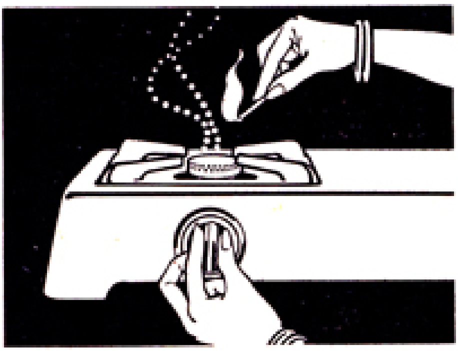
அவர் ஸ்டவ்வின் மேல் குக்கரை வைத்து விட்டு. பர்னரை திறந்துவிட்டார். ஆனால் தீப்பெட்டி வைத்த இடத்தில் இல்லை. அங்கும் இங்குமாக அதைத் தேடினார்... கிடைக்கவில்லை. பிறகு புதிய தீப்பெட்டி ஒன்றை எடுத்தார்.

தாமதமாகிவிட்டதே என்ற பரபரப்பில், பர்னரை திறந்ததை மறந்துவிட்டார். காஸ் வாடையிலும் கவனம் செலுத்தவில்லை தீக்குச்சியைப் பற்ற வைத்தார்...

அவ்வளவுதான்...திருமதி ராவ் சிறிது காயங்களுடன், பெரிய விபத்துக்கு உள்ளாகாமல் தப்பிப் பிழைத்தார். ஆனால் நீங்களும் அவரைப் போன்று அதிர்ஷ்டசாலியாக இருப்பீர்கள் என்பது என்ன நிச்சயம்...

ஜாக்கிரதை!

இதுபோன்ற சூழ்நிலை உங்களுக்கு நிகழாதிருக்கும்படி எச்சரிக்கையாய் இருங்கள்.



எப்போதும் தீக்குச்சியைப் பற்றவைத்த பிறகே பர்னரை திறக்க வேண்டும்.

இண்டேனின் இரண்டு நிமிட LPG (எல்பிஜி) பாதுகாப்பு முறையைப் பின்பற்றுங்கள்:

அதிகாலையில் சமையலறைக்குள் போன முதல் நிமிடம், காஸ் வாடை அடிக்கிறதா என்று பாருங்கள். அப்படி காஸ் வாடை இருந்தால், கீழே, கொடுக்கப்பட்டுள்ள முன்னெச்சரிக்கைகளைப் பின்பற்றவும். காஸ் வாடை இல்லையெனில் நீங்கள் ரெகுலேட்டரை திருப்பலாம். அவ்வாறு திறக்கும்போது ரப்பர் ட்யூபில் எவ்வித வெடிப்பும் இல்லாது இருக்கிறதா என்று கவனிக்கவும். பர்னரை திறக்கும் முன் தீக்குச்சியைப் பற்றவைத்துப் பார்க்கவும்.

இரவில் கடைசியாக சமையலறை லைட்டை அணைத்துவிட்டு வரும் முன், ரெகுலேட்டாரை மூடவும். பிறகு பர்னர்கள் முழுமையாக மூடி இருக்கின்றனவா என்று உறுதி செய்து கொள்ளவும்.

காஸ் வாடை வந்தால் உடனடியாக செய்ய வேண்டியவை.

- ரெகுலேட்டர் மற்றும் பர்னர்களை மூடவும்.
- எல்லா திறந்த சுடர்களையும் அணைத்து விடவும்—ஊதுவத்தியைக் கூட.
- காஸ் வெளியேறும் வகையில் ஜன்னல்களையும் கதவுகளையும் திறந்துவிடவும்.
- லைட்/ஃபான் போன்றவற்றை போடவோ அணைக்கவோ கூடாது. அதனால் ஏற்படும் ஒரு சிறிய தீப்பொறிகூட பெரிய வெடி விபத்தை உண்டாக்கலாம்.
- தொடர்ந்து காஸ் வாடை இருக்குமானால், இண்டேன் விநியோகஸ்தரை உடனடியாக அழைக்கவும்.

தினந்தோறும் பாதுகாப்பிற்காக இரு நிமிடங்களை ஒதுக்குங்கள்.



Indane

பொதுமக்கள் நலனைக் கருதி வெளியிட்டோர்—இந்தியன் ஆயில்

Shilpi IOC 9A/88 Tam

காட்டிக்கத் தெரியாது. இந்த வயசுக்கு அப்புறமும் எப்படி...' என்று தயங்குவாள்.

இப்போது அதையெல்லாம் நினைக்கும் போது கண்ணீர் அருவியாய்க் கொட்டியது.

அப்போது அழவில்லையென்று பின்னால் பேசியவர்கள், இப்போது 'நல்லா வாழ்ந்து இருந்தவள்தானே? பேரன் பேத்தி எல்லாம் அனுபவிச்சாச்சி. ஏதோ கையும் குழந்தையுமா விட்டுட்டுப் போன மாதிரி உருகறானே' என்கிறார்கள்.

நாக்குக்கு என்ன விவஸ்தை? அவள் இதையெல்லாம் லட்சியம் செய்யவில்லை.

எதையாவது தின்று தானும் செத்துவிடலாமா என்று தோன்றுகிறது. ஆனால் அவள் விவேகி ஆனபடியால் அந்த எண்ணத்தை அடக்கிக் கொண்டாள்.

'எதையாவது தின்றால் மட்டும் உயிர் போயிடுமா? விதி முடிஞ்சா தானே போகும்? ஊர் சிரிக்க, குழந்தைகள் கலங்குவது தான் மிஞ்சும்.

('கடவுள் சிருஷ்டியில் என்ன விநோதம் பார். ஒண்ணா இருக்கிற உருவத்தை பாதி பாதியா பிரிச்சு மூலைக்கொண்ணா பிறப்பிச்சிருக்கான். அது இரண்டும் தான் புருஷனும் மனைவியுமா சேர முடியும்.

அதனாலேதான் அவனுடைய மறுபாதியைப் பார்க்கிற வரை எத்தனை பெண்ணைப் பார்த்தாலும் அவனுக்கு பிடிக்கிறதில்லை.')

கல்யாணத்துக்கு அவர் சொன்னது சாவுக்கும் பொருந்துமோ?

பிரிந்து போன பாதி உயிரைத் தேடி மீதி உயிர் அலைந்து கொண்டு இருக்கிறது. வேளை வந்து விவாகத்தில் இருவரும் சந்தித்தது போல் சாவிலும் சந்திப்பார்களோ?

அந்த வேளை எப்போது வரும்?

பத்து நாட்கள் ஓடி விட்டன. இரவு அவள் காதில் யாரோ கிசுகிசுக்கிறார்கள்.

('ஞாபகம் இருக்கா. ஒண்ணையும் கழட்டக் கூடாது!')

தூக்கிவாரிப் போட எழுந்து உட்காருகிறாள். கனவா, அவள் எங்கே தூங்கினாள்? விடிந்தால் மாறிவிடப் போகும் தலைவிதியையும், தன் தலையில் விழப் போகும் இடியையும் நினைத்து ஒடுங்கிப் போய் இருந்தவளை அந்தக் குரல் உலுக்குகிறது.

வீட்டோடு அத்தைப் பாட்டி, பால்ய விவாகம், பால்ய விதவை, அலங்கோலம் அனைத்தும் செய்து பார்த்து அனுபவித்த கஷ்டம்.

('எனக்கு ஏதாவது ஆயிட்டா, நீ இப்ப இருக்கிற மாதிரியே இருக்கணும். இருப்பேன்னு சத்தியம் பண்ணு'.

'ஐயோ, ஏன் இப்படி வாயைத் திறந்தா அபசகுனமாவே பேசறீங்க? நானே நெஞ்சிலே நெருப்பை ஏந்திண்டு அலையறேன் அம்பாள் என்னைக் கைவிட மாட்டா.')

'கைவிட்டுட்டியேம்மா. உன்னை மலையாட்டம் நம்பிண்டிருந்தேனே.'

சின்ன வெளிச்சத்தில் அத்தை வருவது தெரிகிறது. யமகிங்கரனையே நேரில் பார்த்து விட்டது போல் உடம்பு நடுங்குகிறது.

முண்டனம் செய்த தலை. முக்காடிட்ட வெள்ளைப் புடைவை. கழுத்தின் வெறுமையும், கைகளின் வெறுமையும் நெஞ்சைச் சுடுகிறது. இந்த விதி அத்தைக்குப் பதினைந்து வயதில்!

'என் தங்கமே. உனக்கும் இந்த கதி வருமா. எதிரிக்குக் கூட வரப்படாதுடியம்மா இந்தக் கஷ்டகாலம். எவ்வளவுதான் முன்

கணிதத்தில், 'பின்னங்கள்' பகுதியில் பகுதி, தொகுதி என்ற இரு பிரிவுகள் வரும். அதாவது பின்னத்தின் மேல் பகுதிக்குத் தொகுதி என்றும், கீழ்ப்பகுதிக்குப் பகுதி என்றும் பெயர்.

$\left(\frac{a}{b}\right.$ — தொகுதி)
(b — பகுதி)

இதை சிறிய வகுப்பு மாணவர்கள் நினைவில் நிறுத்த கஷ்டப்படுவார்கள். ஆனால், நான் மதுரை பாத்திமா ஸ்கூலில் படித்த போது, ரெஜினா என்ற ஆசிரியை ஓர் எளிய வழி மூலம் மனத்தில் நிறுத்தினார். டிஃபன் பாக்ஸில் கீழே பழைய சோற்றை வைத்து, மேலே துவையல் வைப்பதைப் போலவே இதுவும் — என்று அவர்கள் சொல்லிக் கொடுத்ததால், அது 'கப்'பென்று மனத்தில் பதிந்து விட்டது. இன்றும், பின்னத்தைப் பார்த்ததும் அந்த உதாரணம் என் நினைவிற்கு வந்துவிடும். மேலேயிருப்பது எது, கீழேயிருப்பது எது என்று துளியும் குழம்பியதில்லை. இன்று — கல்லூரி போன பிறகும் பின்னத்தைக்கண்டதும் அந்த ஆசிரியையின் நினைவு வந்துவிடும்.

— மதுரை ஜோ.



னேதிலும் மகா கொடுமையடியம்மா.'

அவனைக் கட்டிக் கொண்டு கதறின அத்தை "அவன் கட்டின தாலியை மட்டும் கழட்டிக் கொடு. வேறே ஒண்ணும் வேண்டாம். அவனே சொல்லியிருக்கான் எங்கிட்டே!" என்றாள்.

'மாட்டேன். தர மாட்டேன்' என்று கத்த வேண்டும் போல் இருக்கிறது. கொடுமை தான். முப்பத்தஞ்சு வருஷங்களாக அன்பின் அடையாளமாக நெஞ்சில் சுமந்து கொண்டிருக்கும் தாலியைக் கழட்டுவதா? தொட்டுக் கட்டின நாள் முதலாக நெஞ்சை விட்டு அகலாத மாங்கல்யத்தையா?

ஒரு முறை சங்கிலி அறுந்து போய் பற்ற வைத்துக் கொண்டு வருவதற்குள் எவ்வளவு பதறித் துடித்தாள், கலங்கினாள்?

இவர் வழக்கம் போல் கேலி பேசினார்.

('அர்ஜுனன் போல் ஆம்படையான் இருக்கச்சே, அஞ்ஞானம் போல தாலி எதுக்கு?' என்று.)

அச்சாணியம் மாதிரி போன வருஷம் படுத்து எழுந்தார். இந்த வருஷம் இரண்டாவது தாலி அறுபது கல்யாணத்துலே கட்டிக்கணும்னு ஆசையா இருந்தாளே. உள்ளதும் போகப் போறதா?

('ஆப்டர் ஆல் ஒரு மஞ்சள் கயிறு. அதற்கு என்ன அப்படி ஒரு சக்தி. கல்லுக்கு மந்திரம் சொல்லி கடவுளை ஆவாகனம் பண்ற மாதிரி அதுக்கும் ஒரு சக்தி வந்துடுமோ?' என்பாரே!)

'என்னடியம்மா. ஏன் அப்படிப் பார்க்கிறே!'

அத்தைப் பாட்டி உலுக்கினாள். அப்படியே அவள் தோளில் சரிந்து விழுந்தாள் அவள். கை மட்டும் மாங்கல்யத்தைக் கெட்டியாக பற்றிக் கொண்டிருந்தது.

"அடிபாவி. அடே அம்பி, அவளும் மோசம் பண்ணிட்டு அவனோடே போய்ச் சேர்ந்துட்டாடா" அத்தைப் பாட்டி அலறினாள்.

ஆம். பிரிந்துவிட்ட உயிரைத் தேடி, மீதி உயிர் பறந்து விட்டிருந்தது.

ஆம். வேளை வந்து விட்டது.

"முப்பது வயதிற்குப் பின் பெண்களுக்கு ஓரளவு ஓய்வு இருக்கத்தான் செய்கிறது. அதை வீணாகப் பலர் போக்குகிறார்களே என்று நாங்கள் அடிக்கடி யோசிப்போம். பல பெண்கள் வெளியுலகிற்கு வந்து உபயோகமான விஷயங்களை தெரிஞ்சுக்கறதும் இல்லை. குறைந்தபட்சம் நம்ப பெண்களிடையேயாவது ஒரு விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்தணும் என்கிற நம்பிக்கையோடு ஆரம்பிக்கப்பட்டதுதான் இந்தத் தமிழ்நாடு ஆர்ய வைஸ்ய மகிளா சபா.

இன்னும் நிறைய சேவை செய்யணும்!

என்கிறார் திருமதி லலிதா சுதாகர். வெற்றிகரமாக ஐந்து ஆண்டுகளாகப் பொதுச் சேவையில் ஈடுபட்டு வருகிறார்கள் இவர்கள்.

"ஆரம்பத்தில் பெண்களை உறுப்பினர்களாகச் சேர்ப்பது கஷ்டமாகத்தான் இருந்தது. ஆனால் இப்போது ஐந்நூறுக்கும் மேற்பட்ட உறுப்பினர்கள் இருக்கிறார்கள். அனைவரும் சந்தோஷமாக சங்கத்தின் வேலைகளில் ஒத்துழைக்கிறார்கள்" என்கிறார் சேர்மன் கலா பாஸ்கர்.

ஒரு வகுப்பின் பேரைக் கொண்டு அந்த வகுப்புப் பெண்களுக்காக என ஆரம்பித்தாலும் சேவை என்று வரும்போது இவர்களுக்கு முன் அனைவரும் சமமாகத்தான் இருக்கிறார்கள். இரத்ததான முகாம், கண் சிகிச்சை முகாம், மற்ற சங்கங்களுடன் இணைந்து பெண்களின் உரிமைக்காகப் போராடுதல், ஏழைகளுக்கு அன்னதானம், உடை வழங்குதல், குடும்பக் கட்டுப்பாட்டை ஊக்குவிக்கும் விதமாகப் பரிசளித்தல் என இவர்களின் சேவைப் பட்டியல் நீண்டு கொண்டே போகிறது.

"...ஆனால் ஒன்று. நிலையான திட்டங்களைத் தீட்டி பெரிய நிலையில் எங்களுடைய சேவையை விஸ்தரிக்க வேண்டும் என்ற ஆசை மனத்தில் நிறைய இருக்கிறது. முதியோர்கள் இல்லம் ஒன்றை அமைக்கணும்.



ஆதரவற்ற இளம் பெண்களுக்கு அடைக்கலம் தரவேண்டும். இதற்கெல்லாம் நீண்ட காலத் திட்டங்களைத் தயாரித்துக் கொண்டு வருகிறோம். அதற்கான நடவடிக்கைகளையும் மேற்கொண்டு வருகிறோம்..."

என்கிறார்கள், இலட்சியங்கள் கண்களில் மின்ன இந்தப் புதுமைப் பெண்கள்.

இந்த மாதம் எப்படி?

மார்ச் 1988

பிறந்த தேதி 1, 10, 19, 28 மற்றும் பெயர் எண்: 1.

இந்த மாத ஆரம்பத்தில் ஒரு சுப நிகழ்ச்சிக்கு இடமுண்டு. நண்பர்களை வரவேற்பதற்கும், உறவினர்களுடன் நன்கு பழகுவதற்கும் ஏற்ற காலம். நண்பர்களை வரவேற்பதற்கும், நண்பர்கள் வீட்டிற்குச் செல்வதற்கும் வாய்ப்புக்கள் ஏற்படும். முதல் 15 நாட்கள் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியும் உற்சாகமும் இருக்கும். அடுத்த 15 நாட்களில் கூடுதல் செலவினத்திற்கு வாய்ப்பு உண்டு. அதைச் சரிக்கட்டச் சிக்கனத்தை மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். வெளியூர் பிரயாணம் ஒன்று கட்டாயம் ஏற்படும். அலைச்சல் காரணமாக உடல்நிலை பாதிக்கப்படும். வியாழன், வெள்ளி நல்ல நாட்கள். ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் ஆரம்பிக்கும் பணிகள் நன்மையைத் தரும். 2, 4, 7 ஆகிய தேதிகளும் அதன் தொடர் தேதிகளும் நன்மை தரும் (11, 13, 31 போன்றவை.)

பிறந்த தேதி 2, 11, 20, 29 மற்றும் பெயர் எண்: 2.

கடின உழைப்புக்கு இடமுண்டு. திட்டமிட்டுச் செயல்பட வேண்டிய காலம். வீண் விரயத்திற்கு இடமுண்டு. நன்கு சிந்தனை செய்வதன் மூலமும் உடல் உழைப்பு மூலமும்தான் வெற்றி இலக்கை அடைய முடியும். வெற்றி வாய்ப்புத் தர இருந்த செலவில் சற்று தேக்க நிலை ஏற்படும். குறிப்பாக நீங்கள் நம்பிக் கொண்டிருக்கின்ற ஒருவர் உங்களுக்கு நன்மை செய்ய இருக்கிறார். அநேகமாக மாத இறுதியில் உங்களுக்கு அவரால் நன்மை ஏற்படும். 4, 7, 10, 13, 19 ஆகிய தேதிகள் நன்மை தரும். இதுவரை வருத்திக் கொண்டிருந்த கடன் தொல்லைகள் சற்றுக் குறையும்.

பிறந்த தேதி 3, 12, 21, 30 மற்றும் பெயர் எண் 3.

எதிர்பாராத நிகழ்ச்சிகளுக்கு வாய்ப்பு உண்டு. நீண்டகாலத் திட்டங்கள் தீட்டுவதற்கு ஏற்ற மாதமாக இல்லை. திடீர்ப் பிரயாணத்திற்கும் மாறுதலுக்கும் தயாராக இருங்கள். அவை உங்கள் உத்தியோகத் துறை சம்பந்தமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது தொழில் துறையாகவும் இருக்கலாம். மாத இறுதியில் ஒரு சிலருக்கு வாகன யோகம் உண்டு. எதிர்பாராத தன லாபம் உண்டு. எல்லா நாட்களும் ஏற்றவை. 7, 8 தேதிகளில் மேல்நாடுகளிலிருந்து நல்ல செய்திகள் வரும்.

பிறந்த தேதி 4, 13, 22, 31 மற்றும் பெயர் எண்: 4.

மிகவும் பொறுப்புணர்வுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டிய மாதம். உங்கள் நெருங்கிய நண்பர்களுக்காகவோ, உறவினர்களுக்காகவோ, உங்கள் நேரத்தையும், பணத்தையும் செலவிட வேண்டியிருக்கும். உங்கள் உறவினர்களுடனோ, நண்பர்களுடனோ நீங்கள் நீண்ட நாட்களாகப் பாராட்டி வந்த பகைமை மறைந்து அன்பு செலுத்த வேண்டிய நிலை ஏற்படும். அதனால் சற்றே மன நிம்மதி ஏற்படும். இந்த மாதம் துவங்கும் எந்தத் தொழிலும் உங்களுக்கு ஏற்றதாகவும், பயனுள்ளதாயும் அமையும். எழுத்தாளர்களாயின் பரிசும், பாராட்டும் கிடைக்கும். 5, 2, 3 ஆகிய தேதிகள் நலம் தரும்.

பிறந்த தேதி 5, 14, 23 மற்றும் பெயர் எண்: 5.

இந்த மாதம் உங்களுக்குச் சற்றுக் கூடுதலான ஓய்வு கிடைக்கும். வருமானம்

உண்டு. யாத்திரைகள், பெரிய மனிதர்களுடன் சந்திப்பு, ஞானிகளின் அறிவுரைகளைக் கேட்கும் வாய்ப்பு இவை ஏற்படும். பிறருக்காக ஜாமீன் நின்று விடாதீர்கள். அப்படி ஒரு நிலை வரும். அதை ஒதுக்குவது நல்லது. சில நாட்களில் மனத்தில் வெறுப்பும் விரக்தியும் ஏற்படலாம். தியானம் செய்தலும், இறைவழிபாடும் நன்மை தரும். 3, 6, 9 தேதிகள் ஏற்றவை. வெளிறிய நிற ஆடைகள் அணிந்து செல்லுங்கள். வெற்றி கிடைக்கும்.

பிறந்த தேதி 6, 15, 24 மற்றும் கூட்டு எண்: 6.

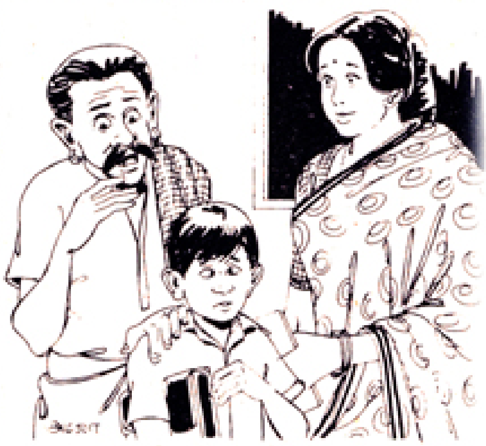
இந்த மாதம் பண விவகாரங்களில் பலனைத் தரும். குடும்ப சம்பந்தமாகவும், தொழில் சம்பந்தமாகவும் புதியவர்களுடன் பழகும் வாய்ப்பு ஏற்பட்டு அதனால் நன்மை கிடைக்கும். நகை வியாபாரிகள் கனரகத் தொழில் துறையினர், வாசனைத் திரவியம் விற்போர் இரசாயனத் துறையினர் கூடுதலான நன்மை பெறுவர். எதிர்பாராத விதத்தில் பழைய சரக்குகளின் மதிப்பு உயர்வதால், வருமானம் கணிசமாக உயரும். இந்தத் தேதிகளில் பிறந்த பெண்கள் சிலருக்குத் தாய் வீட்டுச் சீதனம் கிடைக்கும். விவாகமாகாதவர்களுக்குத் திருமணம் கைகூடி வரும். உத்தியோகத் துறையில் உள்ள பெண்களுக்கு இடமாற்றமும், பதவி உயர்வும் கிடைக்கும். எனினும் மேலதிகாரிகளிடம் சற்று கவனமாகவே பழக வேண்டும். கணவன், மனைவி உறவு நன்றாக இருக்கும். ஏற்ற நாட்கள் 6, 9, 3, 12, 15 தேதிகள், வெள்ளி, புதன், திங்கள் ஆகிய கிழமைகள்.

பிறந்த தேதி 7, 16, 25 மற்றும் பெயர் எண்: 7.

அரைகுறையாக நின்ற பணிகளை நிறைவேற்றத் தக்க காலகட்டம் ஆரம்பம். அது கட்டிட வேலையாகவும் இருக்கலாம். அல்லது புதுத் தொழில் ஒன்றாகவும் இருக்கலாம். சனிக்கிழமைகளில் நல்ல சேதிகள் வரும். வண்ண உடை அணிந்த ஒருவரால் உங்கள் எண்ணங்கள் பூர்த்தியடையும். திருமணம் போன்ற சுப நிகழ்ச்சிகள் நடக்கலாம். சிலருக்கு வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் கைகூடி வரும். உங்களில் ஒரு சிலருக்கு எதிர்பாராத வருமானமோ, பதவி உயர்வோ கிடைக்கும். உணர்ச்சிக்கும், மன எழுச்சிக்கும் காரணமானதொரு நிகழ்ச்சி நடைபெறலாம். அது பண விஷயமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது திருமண சம்பந்தமானதாகவும் இருக்கலாம். நல்ல தேதிகள் 2, 7, 11, 16, 25 ஆகியவை. திங்கட்கிழமை சிலருக்கு நல்ல சுபச் செய்திகள் கிழக்குத்.திக்கிலிருந்து வரும்.

பிறந்த தேதி 8, 17, 26 மற்றும் பெயர் எண்: 8.

ஒரு புதிய தொழிலை ஆரம்பிப்பது சம்பந்தமான திட்டம் தீட்ட ஏற்ற மாதம். கலைத்துறையினருக்கு வெற்றி கிட்டும். சினிமாத் துறையில் புதுப் படங்களுக்குத் திட்டமிடலாம். புதுமுகங்களுக்கு வாய்ப்புக் கிடைக்கும். இதுவரை தோல்வி தந்த தொழில் ஒன்று வெற்றிநடை போட ஆரம்பிக்கும். சிலர் பதவியிலிருந்து தாமாகவே ஓய்வு பெற வேண்டியிருக்கும். அதனால் ஆதாயமும் உண்டு. திருமணம் ஆகாதவர்களுக்குத் திருமணம் கைகூடி வரும். தேர்வுகள், விளையாட்டுப் போட்டிகள் இவற்றில் வெற்றி கிடைக்கும். மோட்டார் யந்திரத் தொழில்கள் சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கு இலாபம் தரும் மாதம்., ஒரு சிலருக்கு எதிர்பாராத பிரயாணங்கள் ஏற்பட்டு அவற்றில் நன்மை கிடைக்கும். இறைவழிபாடு, யாத்திரை போன்றவைகளில் சிலருக்கு எதிர்பார்த்த நன்மை கிடைக்கும்..



சில காலம் முன்பு ஒரு கிராமத்தில் பள்ளிக்கூட ஆசிரியையாக நான் பணி புரிந்தேன். பெரும்பாலும் பொது அறிவு குறைந்த மாணவர்களே வகுப்பில் இருந்தனர். ஒரு நாள் ஒரு மாணவன், எனது கேள்விக்குச் சரியான பதில் கூறாத காரணத்தால் சற்றுத் தாமதமாய் வீட்டிற்கு அனுப்பினேன். மறுநாள் அவனது தந்தை என்னை விசாரிக்க வந்து விட்டார்.

"ஆமாங்க... ஆறாவது படிக்கிற உங்க பிள்ளைக்குப் பஞ்சாப் எங்கேயிருக்குன்னு சொல்லத் தெரியலை..." என்றேன் எரிச்சலுடன்.

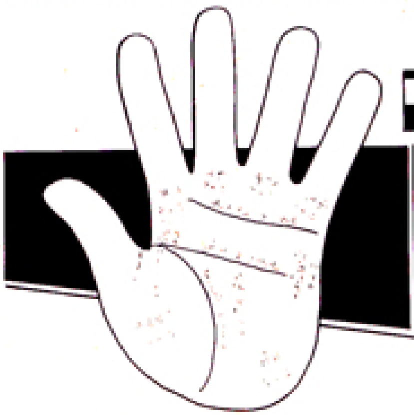
மாணவனின் தந்தை மகனிடம், "எலேய்! அதை எங்கிட்டு ஒளிச்சு வைச்சே...டீச்சரம்மாகிட்டே கொடுத்துப்புடு..." என்றார், பயத்துடன்.

எனக்கு எரிச்சல் மறைந்து சிரிப்புத் தான் வந்தது.

— கீதா கண்ணன்.

பிறந்த தேதி 9, 18, 27 மற்றும் பெயர் எண்: 9.

அமைதியாகவும், அதே சமயத்தில் கவனத்துடனும் செயல்பட வேண்டிய மாதம். அதனால் பயன் கிடைக்கும். யாரிடமும் அவசரப்பட்டு வாக்குத் தர வேண்டாம். உங்கள் நாணயத்திற்குப் பங்கம் வரலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதி நன்றாக உள்ளது. எடுத்த காரியத்தில் வெற்றி உண்டு. பொறுமையுடன் செயல்படுவது நலம் பயக்கும். கணவன், மனைவி, உறவு நன்றாக இருக்கும். சிறு விஷயத்திற்கு எரிச்சல்படுவதை நிறுத்துவது நன்று. இல்லையேல் சொற்குற்றத்திற்கு ஆளாவீர்கள். உங்கள் முன்னேற்றத்தைக் கண்டு பொறாமைப்படும் ஒருவர் உங்கள் வீட்டிற்கு வர இருக்கிறார். அவரிடம் பக்குவமாக நடந்து கொள்வீர்கள். அதனால் நன்மை ஏற்படும். ஒரு நீண்ட தூரப் பிரயாணத்திற்குத் திட்டம் தீட்டுவீர்கள். அது யாத்திரையாகவும் இருக்கும். அல்லது தொழில் சம்பந்தமாகவும் இருக்கும். எவரிடமும் வெளிப்படையாக எதையும் கூறாதீர்கள். சுய விளம்பரத்திற்கு ஏற்ற நேரமில்லை. 9, 6, 15, 18 தேதிகள் ஏற்றவை. செவ்வாய்க்கிழமை அமைதியாக இருக்கவும்.



சுக்கிரனும் சுக வாழ்வும்

சுக்கிரமேடு நன்கு அமையப் பெற்றவர்கள் ஆணாக இருந்தாலும், பெண்ணாக இருந்தாலும் வாசனைத் திரவியங்களை அதிகம் விரும்புவார்கள். கலையுலகில் நன்கு பிரகாசிக்க சிறந்ததொரு சுக்கிரமேடு அமைய வேண்டும். சினிமா, நாடகம் மற்றும் சுற்றுலாத்துறை இவைகளில் ஈடுபாடு அதிகம் பெற, சுக்கிரமேடு நன்கு அமைய வேண்டும். திருமண வயது வந்தும் திருமணம் தடைபடுவதற்கு இம்மேட்டில் காணப்படும் X ஒரு காரணமாகும். சுக்கிரமேட்டின் அமைப்பு நன்கு அமைந்திருந்தால் வீடு வாங்கவோ, கட்டவோ முடியும். சொந்தத்தில் நிலமும் வீடும் அமைய சுக்கிரனே காரணமாவார். எனவே சுக்கிர பகவான் அருள் இருந்தால்தான் சுக்கிரமேடு நன்கு அமையும். பொதுவாக கிருத்திகை, ரோகிணி, மிருகசீரிஷம், சித்திரை, சுவாதி, விசாகம் ஆகிய நக்ஷத்திரங்களில் பிறந்தவர்களின் சுக்கிரமேடு நன்கு விசாலமாக அமைந்திருக்கும்.

சுக்கிரனின் அதிதேவதையான இலட்சுமி இச் சுக்கிர மேட்டில்தான் குடியிருக்கிறார். எனவே பெண்கள் அதிகாலையில் எழுந்தவுடன் தங்களது உள்ளங்கைகளில் உள்ள சுக்கிரமேட்டை பார்த்து பின் அதை கண்களில் ஒற்றிக் கொள்வதன் மூலம் இலட்சுமி கடாட்சம் பெருகும். தனதானியங்கள் வீட்டில் சேரும். அத்துடன் தங்களது கணவன்மார்களின் உத்தியோகத் தொழில் துறைகளில் அவர்கள் வெற்றியடைய உதவும். ஏதோ வாக்கு ஜாலத்திற்காக இதை எழுதவில்லை. இந்த சுக்கிர மேட்டில்தான், சுக்கிர பகவானுக்குரிய நட்சத்திர அதிதேவதைகளான இந்திரன், வாயு, விஸ்வகர்மா, அக்னி, பிரமன், சந்திரன் போன்றவர்கள் குடி கொண்டுள்ளார்கள். அவர்களின் ஆசிகள் இருந்தால்தான் நமது வாழ்க்கையில் சுபிட்சம் பெருகும். எனவே தான் நமது முன்னோர்கள், வழி வழியாக, படுக்கைவிட்டு எழுந்ததும் உள்ளங்கையை உற்று நோக்கும் பழக்கம் கொண்டுள்ளனர். கைகளைத் தேய்த்து கண்களில் ஒற்றிக் கொள்வதன் மூலம் மேலே கூறப்பட்ட அத்தனை தேவர்களையும் ஒரு சேர ஆராதிக்கும் நிலை அப்போது ஏற்படுகிறது. குடும்ப வாழ்க்கையில் குதூகலம் நிறைந்திருக்க, செல்வம் குறையாதிருக்க சுக்கிரனின் அருள் அவசியம். அத்தகைய சுக்கிரன் வீற்றிருக்கும் சுக்கிரமேடு பெண்கள் கையில் நன்கு அமைவது மிக மிக அவசியம். அப்பழுக்கற்ற, ரோஜா நிற சுக்கிரமேடு, உப்பலாக நன்கு அமைந்திருப்பவர்களுக்குச் சொந்தத்தில் வீடும், வாகனமும், புத்திர பௌத்திராதி செல்வங்களும், நிலபுலன்களும் நிம்மதியான வாழ்வும் அமையும் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்



மாமியார் பதவியா? ஜாக்கிரதை!

நீங்கள் ஒரு மாமியாராக ஆகப் போகிறீர்களா? அப்படியானால் நிச்சயம் இந்தக் கட்டுரையைப் படித்தே ஆக வேண்டும்.

கண்டிப்பாக ஒவ்வொரு பெண்ணும் வாழ்க்கை எனும் நாடக மேடையில் நாத்தனாராகவும், ஓர்ப்படியாகவும், மாமியாராகவும் வேடம் தாங்கியே ஆக வேண்டும். மனைவி என்ற பொறுப்பு, இந்த வேடங்களோடு ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் சர்வ சாதாரணம். இதில் மாமியார் வேஷம் வரும்போதுதான் பல தலைவலிகளைச் சந்திக்கவும் சமாளிக்கவும் நேரும்.

பெண்களைப் பெற்றவர்களின் தலைவலி வரதட்சணை சீர் என்ற வரிசையில் கடன் பட்டாலும் தீர்ந்துவிடும். பிள்ளையைப் பெற்றவர்கள் (அதிலும் பிள்ளைகளை மட்டுமே பெற்ற பாக்கியசாலிகள் — மற்றவர்களால் கொடுக்கப்பட்ட அடைமொழி இது!) உண்மையில் மகா பாவிகள் என்றுதான் பெரும்பாலும் சொல்ல வேண்டும். இவர்களுக்கு ஆயுள் முழுதும் கிடைப்பது மண்டையிடிதான்.

இதைத் தவிர்க்க நாம் மிகவும் ஜாக்கிரதையாகத்தான் இருக்க வேண்டும். குறைகளைக் கூடச் சொல்லிக் கொள்ள பெண் இல்லாத பிள்ளைகளைப் பெற்றவர்கள் இன்னும் பாவம்தான்!

நீங்கள் பிள்ளைக்கு வரன் பார்க்க ஆரம்பிக்கும் போதே குறைந்தது ஆறு மாதங்கள் டிரெயினிங் எடுக்க வேண்டும். 'ஸென்டர்' எங்கே இதற்கு? வயதானவர்களுக்கு 'ஹோம்' மாதிரி இது வேறு எங்கே இருக்கிறது என்று யோசிக்கிறீர்கள். நிச்சயமாக உங்கள் உடம்பின் 'ஸென்டர்' பகுதியாக ஞானிகளால் சொல்லப்படும் ஆத்மாதான் "டிரெயினிங் நிலையம்."

மருமகள் வந்த பின் நீங்கள் எப்படி நடக்க வேண்டும் என்பதை ஆறு மாதங்கள் முன்பே திட்டம் போடுங்கள். கண்டிப்பாக உங்கள் மருமகள் ஸ்ரீரங்கம் ராஜகோபுரத்தின் உச்சியில் (இப்போது ஆசியாவிலேயே பெரியது!) நின்று கொண்டு உங்களைப் புகழ்வாள்.

முதல்படி மருமகள் வழிக்கு நீங்கள் போகக் கூடாது. "இத்தனை வருடங்களாக என் பிள்ளை நான் போட்ட ரஸத்தைச் சாப்பிட்டான். நேற்று வந்த இவள் வைக்கும் ரசம், ரசமா அது? விரசம். இதைச் சப்புக் கொட்டிக் கொண்டு சாப்பிடுகிறானே!" என்று கூறாமல் உங்கள் நாவைக் கட்டிப் போடப் பழக்குங்கள்.

இதோடு உங்கள் நாக்கு நிற்குமா? "கண்ட கண்ட குப்பைப் பத்திரிகைகளை (பாவம் பத்திரிகை ஆசிரியர்களும், இவர்கள் வாய்க்கு இரை!) வாங்கிக் கண்டதைச் சமைத்தால் எங்கள் வாயில் இறங்குகிறதோ?" என்று அவள் சமையலைக் குறை கூறுதீர்கள்.

சமையல் அறை ஒரு சாம்ராஜ்யம். யார் வேண்டுமானாலும் ஆட்சி செய்யலாம். ஒன்றையே பழக்கிக் கொண்ட நாக்கை நீங்கள் கட்டுப்படுத்தும் முயற்சியை ஆறு மாதங்கள் முன்பே எடுங்கள். அல்லது சமையலை நீங்களே செய்யுங்கள்! "மருமகள் வந்தும் சமையற்காரி நான்தான்" என முணுமுணுக்காதீர்கள்.

வேலைக்குப் போகும் மருமகளாக முதலில் எதிர்பார்ப்பீர்கள். நாளடைவில் அவள் வேலைக்குப் போய் விட்டு வந்தாலே அவள் 'ஜம்'மென்று ஊர் சுற்றுகிற மாதிரி ஒரு நினைப்பு உங்களுக்கு வரும். மெள்ள மெள்ள, சின்னச் சின்ன அஸ்திரம் தொடுப்



பீர்கள். அவளும் மனத்துக்குள் ''மாமி....க்கிழம் எப்போது தொலையும் என்று பிரார்த்தனையில் ஆரம்பித்து, பிள்ளையார் கோவிலுக்குத் தேங்காய் உடைத்து, கடைசியில் தொந்தரவு தாங்காமல் உங்களை உங்கள் 'ஹோமை விட்டு நீக்கி, வேறொரு 'ஹோமி''ல் சேர்த்து விடும் அளவிற்கு விவகாரம் போய் விடும்.

எனவே வேலைக்குப் போகும் மருமகள் வந்தால் அவளோடு எப்படி நாம் இணைந்து போக வேண்டும் என்பதை உங்களுக்குள்ளேயே, மனத்துக்குள் குட்டி நாடகம் நடத்திப் பாருங்கள்.

பிள்ளைக்குக் கல்யாணம் செய்து வைத்தவுடன் பிள்ளை தன்னை விட்டு எங்கோ போய் விட்டதாக நினைக்கும் மாமியார்கள் நிறைய! அவன் குடும்பம் இனி அவன் மனைவிதான் நடத்த வேண்டும் என்று ஒதுங்கிக் கொள்வது நல்லது. இல்லாவிட்டால் சம்பளத்தை அம்மாவின் கையில் கொடுத்தால் மனைவிக்குக் கோபம் வரும். மனைவியின் கையில் கொடுத்தால் அம்மாவுக்குக் கோபம் வரும் என்ற 'டென்ஷனி'ல் உங்கள் பிள்ளை குடித்தனம் நடத்தப் பயந்து 'குடி'த்தனத்தை(!) சரணாலயம் ஆக்கிக் கொண்டு விடுவான்.

ஆறு மாதங்கள் (மருமகள் வரும் முன்பே) முன்பே பணம், காசு விவகாரங்களில் பிள்ளை விஷயத்தில் தலையிடுவதைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். 'மருமகள் கையில் ஒப்பித்து விட்டேன் அவள் பாடு அவன் பாடு' என்று ஒதுங்கினால் மாமியாரைப் பாடுவதை(!) அவர்கள் நிறுத்திக் கொள்வார்கள்.

சில உரிமைகளை விட்டுக் கொடுக்க முயற்சி செய்யுங்கள். உங்களுக்குப் பிடித்ததுதான் அவளுக்குப் பிடிக்க வேண்டும் என்ற நியதி இல்லை.

அதுவும் கொஞ்சம் நாகரீகம் தெரிந்தவளாக வந்து விட்டால் போச்சு! பம்பாயில் வளர்ந்த பெண், கல்கத்தாவில் வளர்ந்த பெண்ணாக இருந்தால் முக்கால்வாசி 'மாக்ஸி' காட்சிதான். அவள் சௌகர்யத்துக்கு அவள் இரவில் அணியும்(!) உடை என்று விட்டுப் பிடிப்பது நல்லது.

வீட்டில் இருக்கும் பெண்களிடம் மாமியார்கள் நடப்பது ஒருபுறம் என்றால் மருமகள் வேலைக்குப் போனால் இன்னும் அனர்த்தம்தான்.

அவள் எதற்கு வேலைக்குப் போகிறாள்? உங்கள் பிள்ளையின், பேரன்களின் வருங்காலம் ஸோபிக்க. அதை நீங்கள் மறந்து ''நானென்ன வேலைக்காரியா இவளுக்கு சிச்ருஷை செய்ய?'' என்று நினைத்து, அவள் களைத்து வரும்போது கோவிலுக்குக் கிளம்பாமல், அவளையும் உங்கள் பெண் அப்படி வந்தால் எப்படி உபசரிப்பீர்களோ அப்படி உபசரித்துப் பாருங்கள். உங்கள் மேல் அவளும் பாசத்தைப் பொழிவாள்.

குடும்பம் நம்முடையது. நம் நிர்வாகத்தை. உழைப்பைப் பகிர்ந்துக் கொள்ளுங்கள்.

நம் பெண்ணை வேறு இடத்திற்கு அனுப்பிய பிறகு வந்திருக்கிறாள். அவளை அன்பும் அரவணைப்புமாக கவனித்தால் நம் மரியாதை நிற்கும் என நினையுங்கள்.

''என் பெண் அதைச் செய்வாள் இதைச் செய்வாள்'' என்று பெருமையடித்துக் கொள்ளாதீர்கள். உங்கள் பெண் மாமியார் மெச்சும் மருமகளாகத்தான் இருக்க வேண்டும். உங்களுடைய பாராட்டு அவளுக்குத் தேவையில்லை. எனவே மருமகளின் உயர்ந்த அம்சங்களைக் கண்டறிந்து பாராட்டுங்கள். இது அவளைக் கண்டிப்பாக மகிழ்விக்கும். எல்லோரிடமும் ''என் மருமகள்'' என்பதை மனதாரச் சொல்லுங்கள். அவளும் 'அம்மா' என வாய்நிறைய உங்களை அழைப்பாள்.

எந்தப் பெண்ணுமே ''என் புகுந்த வீட்டில் என்னைத் தலைமேல் வைத்துக் கொண்டாடுவார்கள்'' என்று சொல்லிக் கொள்

இட்லி தயாரித்து மிஞ்சிய மாவில், கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாய், நறுக்கிச் சேர்த்து, கொஞ்சம் தேங்காயைத் துருவிப் போட்டு, பயத்தம்பருப்பை ஒரு பிடி (ஊற வைத்து) சேர்த்து, எண்ணெயில் அப்பமாகத் தயாரிக்கலாம். மீந்த இட்லி மாவில் தோசைதானா என எரிந்து விழ மாட்டார்கள்!

— ராஜம்

வதில்தான் பெருமை அடைவாள்.

எல்லோரும் பெண்கள்தாம். இளமைத் துடிப்பில் அவர்கள் எத்தனையோ எதிர் பார்ப்புகளைச் சுமந்து கொண்டு வரும் போது ஏமாற்றம் அளிக்காதீர்கள். சற்று விட்டுக் கொடுங்கள். தவறுகளை மன்னியுங்கள்.

''உன் அப்பா என்ன செய்தார்! அதைக் கேள் இதைக் கேள்'' என்று பேச்சுக்குப் பேச்சு இடிக்காதீர்கள். இதனால் நடப்பது என்ன தெரியுமா?

உங்கள் பையனின் 'பாக்கெட்' (மணி பர்ஸ்!) அவள் 'ஜாக்கெட்'டிற்குள் போகும். பணத்தைத் தன் பெற்றவர்களிடம் கொடுத்துச் சீர்வரிசையாக மாற்றிக் கொண்டு வந்து உங்களை ஏமாற வைப்பாள். இதுவும் பல இடங்களில் நடக்கிறது.

சில நாட்டுப் பெண்கள் வந்தவுடனேயே ஆட்சி முறையைக் கைப்பற்றுவாள். அதற்கு முன்பே நீங்கள் ஜாக்கிரதையாக ஒழுங்கான முறையில் உங்கள் பொருள்களைப் பங்கீடு செய்து கொள்ளுங்கள். 'மருமகளின் கொடுமை'யும் இருக்கத்தான் செய்கிறது. அவளை விட நீங்கள் பெரியவர், வாழ்க்கை அனுபவம் மிக்கவர் என்ற நிலையில் விட்டுக் கொடுங்கள். அவள் குழந்தைகளை அன்போடு கவனியுங்கள். நாளடைவில் அவள் மனமும் மாறும்.

மாமியார் ஸ்தானம் புனிதமானது. மரியாதைக்கு உட்பட்டது. மருமகள் நம்மிடம் வந்து ''அம்மா! இதை எப்படிச் செய்வது? என்ன செய்வது?'' என்று ஆலோசனை கேட்கும் அளவுக்கு மரியாதையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பெண்ணுக்கு, உங்கள் தலை மறைந்த பிறகு கூட அவள் மரியாதை கொடுக்க வேண்டுமானால் பெண்கள் எதிரில் மருமகளை இளக்காரம் செய்யாதீர்கள். இதனால் (உங்கள்) பெண்களை அவர்கள் மதிக்க மாட்டார்கள். வெறுப்பார்கள். பின்னால் உறவிலே விரிசல் விழும்.

உறவுகள் அதுவும் நாத்தனார், மன்னி உறவு பலப்படுத்தப்பட வேண்டியவை. அதைப் பலம் செய்யும் வண்ணம் நீங்கள் தான் நடக்க வேண்டும்.

குடும்பத்தில் அத்தை இல்லாத திருமணமும் சிறக்காது. மாமா இல்லாத திருமணங்களும் சிறக்காது.

எல்லா கெட்டவற்றையும் மனத்திற்குள் போட்டு அழுத்தி மூடிவிட்டு நல்லவற்றை ஆராயத் துவங்கினால் உங்கள் இல்லத்தில் மருமகள் தென்றலாக மாறுவாள். இல்லாவிட்டால் புயல்தான்!

— சரோஜா ரங்கராஜன்

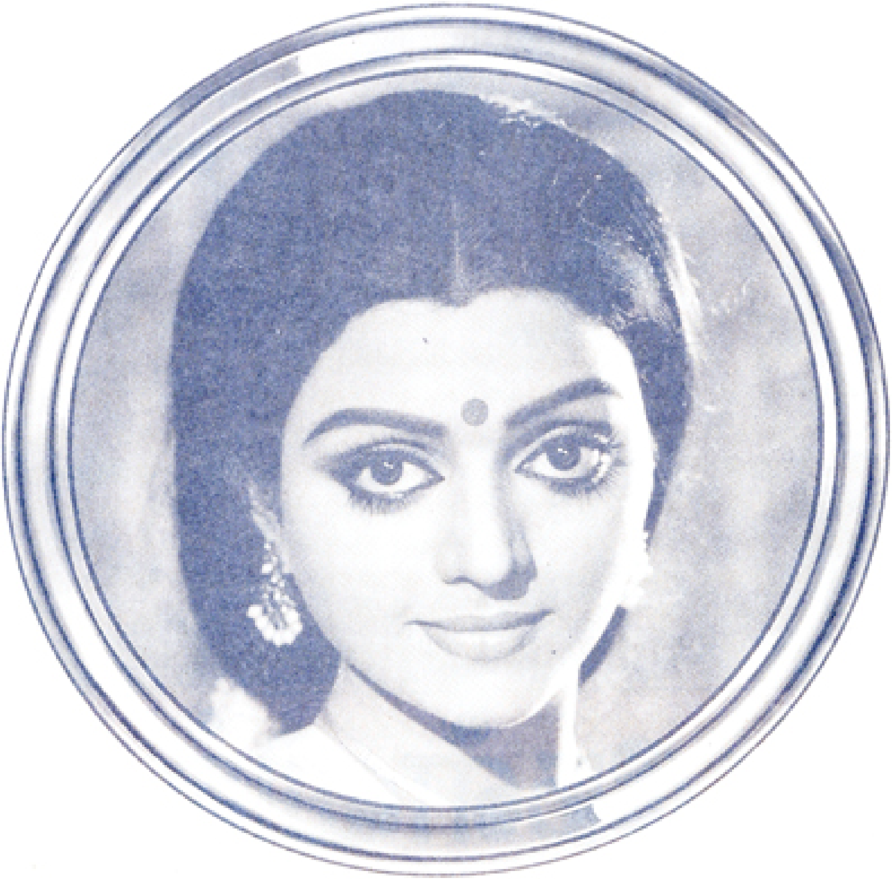
இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்: புதுவகை ஸ்வீட் கடைசித் தேதி: 15.3.88

சமையல் கூப்பன்

.... என்று தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்



மங்கல
சௌபாக்கியத்தின் சின்னம்

ஐடெக்ஸ்

குங்குமம் டீலக்ஸ்
matt finish



ஐடெக்ஸ்
48 ஆண்டுகளாக
உங்கள் நம்பிக்கையில்
மகத்தான சின்னம்

அரவிந்த் லாபரடரீஸ் சென்னை 600033



என் கேள்விக்கு என்ன

எனக்கு 'Oily hair' அதாவது எண்ணெய்ப் பிசுக்கு கொண்ட முடி என்று கூறுகிறார்கள்? இதை எப்படி அறிந்து கொள்ளுவது?

தலைக்குக் குளித்து ஆறு மணி நேரத்திற்குள் இத்தகைய முடியில் மறுபடியும் லேசாக எண்ணெய் பளபளப்பு தோன்றும். முக்கியமாகத் தலை முடியின் வேர்ப்பாகத்திலிருந்து 2'' வரை இந்த முடியைப் பரிசோதித்தால் எண்ணெய் தடவியது போல் இருக்கும். இவ்வாறு காணப்படுவது நல்லது அல்ல. தலைக்குக் குளித்த அன்று மயிர்க் கால்களில் எந்தவித அடைப்பும் இல்லாமல் சுத்தமாக இருப்பதுதான் ஆரோக்கியமான முடிக்கு அடையாளம். தலைக்குக் குளித்த சில மணி நேரங்களிலேயே பிசுக்கு ஏற்பட ஆரம்பிப்பதால் எண்ணெய்ப் பிசுக்கு துவாரங்களில் அடைபட வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது.

மேலும் எண்ணெய்ப் பிசுக்கு கொண்ட முடியினைக் கொண்டவர்கள் பின்னித் தொங்க விட்டுக் கொண்டால்தான் அழகைத் தரும். இவ்வகை முடியில் கொண்டை போட்டால் 'புஸு புஸு' என்று இல்லாமல், வழுவழுப்புடன் சின்னதாகக் காணப்படும்.

எனக்கு 24 வயது. ஆனால் என் சருமம் 50 வயது போல் சொரசொரப்பாக உள்ளது. இதைப் போக்க என்ன செய்வது?

இது போன்ற சொர சொரப்பாக உள்ள தோலை ரோஜாப் போல் மென்மையாக மாற்ற ஒரே வழி நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். தினமும் காலையில் இரண்டு 750 மி. லி. ஜூஸ் பாட்டில் நிறையத் தண்ணீரை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இதை நீங்கள் படுக்கப் போவதற்கு முன் எப்படியாவது குடித்து முடிக்க வேண்டும் என்று முடிவெடுங்கள். பிறகு இரண்டு மாதங்கள் கழித்து உங்கள் சருமத்தைக் கண்டு நீங்களே பிரமித்துப் போவீர்கள்.

என் கைகள், துணி துவைப்பதாலும், பாத்திரம் தேய்ப்பதாலும், மிருதுவாகக் காணப்படவில்லை. என்ன செய்வது?



திருமதி ஷோபனா மார்டின் இருபது வருடங்கள் அயல்நாட்டில் இருந்தவர். வெளிநாட்டில் தங்கியிருந்த காலங்களில் அழகுக்கலை, தையற்கலை, சமையற்கலை, கைவேலைகள், பத்திக் பெயிண்டிங், உள் அறை ஒப்பனை (interior decoration) முதலியவை பயின்று சான்றிதழ்கள் பெற்றிருக்கிறார். மங்கையர் மலர் வாசகிகளின் வீட்டு சம்பந்தமான கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்ல இசைந்து இருக்கிறார். கேள்விகளை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: மங்கையர் மலர், ரேஸ் கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை — 600 032.

மருந்துக் கடைகளில் கை உறைகள் கிடைக்கும். (இதில் வெள்ளை, ஆரஞ்சு இரண்டு வகை உண்டு) ஆரஞ்சு கலர் கையுறையை வாங்கி சிறிது முகப்பவுடரைக் கைகளில் தேய்த்த பின் அணிந்து கொண்டு வேலைகளைச் செய்யலாம். அப்படி இயலாதவர்கள், எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்த பின்னர் அந்தத் தோலைத் தூக்கி எறியாமல் கைகளில் நன்கு தேய்த்துக் கொள்ளவும். பத்து நிமிடங்களுக்குப் பின்பு கைகளைக் கழுவவும். இதன் மூலம் மிருதுத் தன்மை ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

பாஸ்மதி அரிசியில் அடிக்கடி பூச்சிகள் வருவதை எப்படித் தடுப்பது?

அரிசியில் தேவையான அளவு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் ''போரிக் பவுடர்''—ஐ வாங்கிக் கலக்கவும். இதனால் எந்தவித பாதிப்பும் ஏற்படாது. அரிசியை நீரில் கழுவும் பொழுது இந்தப் பவுடர் தண்ணீருடன் வெளியேறி விடும்.

லெமன் — பார்லி வாட்டர் செய்வது எப்படி?

எலுமிச்சம் சாறு (தண்ணீரில்லாமல்) — 1 கப்.
தண்ணீர் — 1 கப்.
சர்க்கரை — 2½ கப்.
பார்லி பவுடர் — 1 டீஸ்பூன்.

ஒரு கப் தண்ணீருடன், 1 டீஸ்பூன் பார்லி பவுடரைச் சேர்த்துக் கஞ்சி தயாரிக்கவும். ஆறிய பின் சர்க்கரையையும், எலுமிச்சம் சாற்றையும் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

பதில்?

இதைப் பருகும் பொழுது தண்ணீருடன் சேர்த்து ஜூஸ் போல் குடிக்க வேண்டும். சர்க்கரைக்குப் பதில் உப்பு கலந்த பார்லி நீரும் பருகலாம். இதனால் உடம்பில் மிருதுத் தன்மை ஏற்படும்.

காலிஃப்ளவரிலிருந்து பூச்சிகளை எடுப்பது எப்படி?

பூக்களை வெட்டிய பின், கொதி நீரில் 2 டீஸ்பூன் உப்பைப் போட்டு, இரண்டு நிமிடங்கள் கொதிக்க விட்டு ஒரு சிட்டிகை மஞ்சளும் சேர்த்து இறக்கவும். 2 நிமிடம் கழித்துப் பூக்களை மாத்திரம் எடுத்து விட்டால் பூச்சிகள் நீரில் இறங்கி விடும்.

இருட்டு நேரத்தில் மின் விளக்கின் ஸ்விட்சைக் கண்டுபிடிப்பதே கஷ்டமாக இருக்கிறதே?

இப்பொழுதெல்லாம் கடைகளில் ரேடியம் கோட்டிங் கொண்ட சிறு சிலைகள் விற்கிறார்கள். இவைகளில் ஒன்றை வாங்கி அதன் பின்புறம் ஃபெவிகால் பசையைத் தடவி ஸ்விட்சின் அருகில் சுவரில் ஒட்டி விடவும். இது பார்க்கவும் அழகாயிருக்கும். இருட்டில் சிலையை வைத்து ஸ்விட்சைக் கண்டுபிடிக்கலாம்.

நெய்யை அதிக நாள் கெடாமல் எப்படி வைப்பது?

நெய்யுடன் சிறிது வெல்லம் போட்டு வைத்தால் கெடாமல் இருப்பதோடு ருசியும், மணமும் கூட அதிகமாக இருக்கும்.

அழகான சுருக்கத்துடன் 'கர்ட்டன்' தைப்பதற்கு எப்படி அளப்பது?

ஜன்னலை அகலவாக்கில் அளக்கவும். இதை 1½ ஆல் பெருக்கவும். பின்னர் சைட்

மடிப்பிற்காக 10 செ.மீ. கூட்டவும். நடுவில் ஜாயிண்ட் செய்வதானல், ஒவ்வொரு துண்டிற்கும் 3 செமீ துணி விட்டு (தைப்பதற்கு) வெட்டவும்.

ஜன்னலின் நீளத்தை அளந்து கீழ் மடிப்பு தைப்பதற்கு 10 செ.மீ கூட்டவும். அதே போல் மேல் மடிப்பிற்கும் 10 செமீ கூட்டவும். பின்னர் சுருக்கித் தைப்பதால் கர்ட்டன் அழகான தோற்றம் கொடுக்கும்.

'அப்ளிக் வொர்க்' செய்யும்பொழுது துணி நழுவி விடுகிறதே! நழுவாமல் இருக்க என்ன செய்யலாம்?

நாம் விரும்பும் டிசைனில், நமக்கு விருப்பமான துணியில் கைவேலை செய்வதே ''அப்ளிக் வொர்க்'' என்பதாகும்.

துணியில் நீங்கள் விரும்பும் படத்தை வரைந்து கொள்ளுங்கள். பின்னர் துணியைச் சுற்றி முக்கால் செமீ விட்டு கத்தரிக்கவும். பின்னர் நீங்கள் வரைந்த அவுட்லைனுக்கும், கத்தரித்த இடத்திற்கும் இடையே சிறு சிறு கட்ஸ் செய்து அதன் மேல் பசையைப் போட்டு நீங்கள் விரும்பும் இடத்தில் ஒட்டிக் கொள்ளவும். இப்பொழுது கவலையில்லாமல் நீங்கள் அதைச் சுற்றிக் கம்பளித் தையலோ, பட்டன் ஹோல் தையலோ போடலாம்.

தொகுப்பு: மாலதி சந்திரசேகரன்

நான் தயிர்சாதம் மிஸ்..

நான் பெல், திருச்சியில் ஒரு பள்ளியில் யு.கே.ஜி. யில் ஆசிரியையாக பணியாற்றுகிறேன். எங்களுக்கு பெல் மருத்துவமனையிலேயே வைத்தியம் பார்த்துக் கொள்ள அனுமதி உண்டு. அதற்கென்று ஒவ்வொரு ஆசிரியருக்கும் ஒரு ஓ.பி. புக் கொடுத்துள்ளார்கள்.

ஒரு முறை என்னுடைய அந்த ஓ.பி. புத்தகம் கிழிந்து விட்டது. அதனை நான் பள்ளிக்கு வந்த பின் தான் பார்த்தேன். உடனே என் வகுப்பில் உள்ள மாணவர்களை பார்த்து (கிழிந்த புத்தகத்தை ஒட்ட) ''யார் தயிர் சாதம் கொண்டு வந்திருக்கிறீர்கள்?'' எனக் கேட்டேன்.

நிறைய பையன்கள் நான், நான் என்று சொல்லியும் முதலில் உள்ள ஒரு பையனிடமிருந்து கொஞ்சம் சோறு வாங்கிக் கொண்டேன். நிறைய மாணவர்கள் முகம் தங்களிடம் வாங்கிக் கொள்ளவில்லையே என வாடுவதையும் பார்த்தேன்.

மறுநாள் காலை முதல் இன்று வரை நான் வகுப்பில் நுழைந்தவுடன் எல்லாக் குழந்தைகளும் ''நான் தயிர் சாதம், நான் தயிர் சாதம்'' என்று என்னிடம் கூறி வருகின்றனர். நான் நோட்டை ஒட்டத்தான் சாதம் கேட்டேன் என்பதை அறியாத அச் சிறு குழந்தைகள், நான் சாப்பிடத்தான் தயிர் சாதம் கேட்டதாக நினைத்து விட்டார்கள்! இன்றும் காலையில் வகுப்பில் நுழைந்தவுடன் "குட்மார்னிங் மிஸ், நான் தயிர் சாதம் மிஸ்" என்று கூறி வருகிறார்கள். அவர்களின் தயிர் சாதக் குரலைக் கேட்டு சிரிக்காத நாளே யில்லை!

— எம். விஜயா.



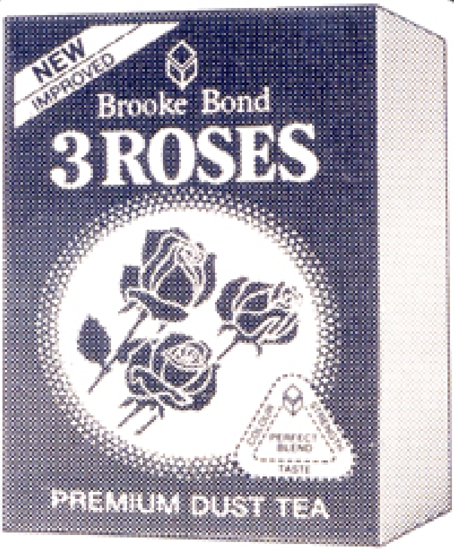


தாய்மைப் பேறு அடைந்திருப்பவர்கள் இடது பக்கமாகத் தூங்கினல் கர்ப்பப் பையில் இரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்கும். இதனல் பிறக்கும் குழந்தை நல்ல நிடமாக இருக்கும்.

— ம. வி. யில் ஒரு டாக்டர் கூறக் கேட்டவர்: ஜி. இந்திரா.

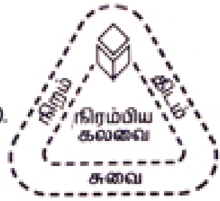
ப்ரூக் பாண்ட்

3 ரோஸஸ் திருப்தி



புதிய தரமுயர்ந்த 3 ரோஸஸ் டீ
அதிக திருப்தி... குறைந்த விலை.

சிறந்த நிறம்.



அதிக திடம்.

நிறைந்த சுவை.

புதிய 3 ரோஸஸ் டீ சிறந்த நிறம், அதிக திடம், நிறைந்த சுவை.
மூன்று குணங்களின் இனிய சங்கமம் அளித்திடும்
3 ரோஸஸ் திருப்தி.

அருமையான டீ..... அதிக திருப்தி.

everest/S/88/BBIL/117

பட்டர்ஃபிளை வழங்கும்
ஸ்டாண்டர்ட்®
பிரஷர் குக்கர்



10
வருட
உத்திரவாதம்

இலவசம்!
சேலம்
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
18 G ல் தயாரிக்கப்பட்ட
ஒரு அன்னக்குத்தி
மற்றும் கரண்டி

- தரமான உலோகக் கலவைகளைக் கொண்டு சிறந்த முறையில் வடிவமைக்கப்பட்டது
- வலுவாக தயாரிக்கப்படுவதால் நீண்டநாள் உழைக்கவல்லது
- தனித்தன்மை வாய்ந்த ''காஸ்கெட் ரிலீஸ் சிஸ்டம்'' எனவே முழுப் பாதுகாப்பு
- எரிபொருள் மற்றும் நேரம் மிச்சம்
- 7.5, 10 & 12 லிட்டர்களில் உள்ளன



பிரஷர் பானும் உள்ளது

Concept/M/1095

தயாரிப்பாளர்கள் :-
கங்காதரம் எண்டர்பிரைசஸ்,
272, அண்ணா சாலை, தேனாம்பேட்டை, சென்னை-600 018.
போன் : 454186, 458722, 453056.


ஸ்ரீராம நவமி
கதை: சுபயோகம் விவேகா
படம்: கோபன்
இணையற்ற ஓர் இதிகாசம் — அது உருவாவதற்குத் தேவை ஒரு மகா ஞானியின் விவேகம் — அதற்காக விதி ஒரு விந்தையையே நிகழ்த்தியது.
கொலையும் களவுமே புரிந்து கொண்டிருந்த வேடன் — 'ராம' என்பதைக் கூட சரியாக உச்சரிக்கத் தெரியாத அந்தப் பாமர மனிதன்...
நாரதரின் உபதேசத்தால் — ராம மந்திர ஜபமான வலிமையால் — சுற்றிலும் புற்று வளர்ந்து தன்னை மூடும் அளவுக்குத் தவம் புரிந்து வான்மீகி முனிவரானார்.
ஒரு முறை நாரதருடன் நடந்த சந்திப்பில் —
தேவரிஷியான நாரதர் பெருமானே! மனிதரில் உயர்ந்த உத்தமன் யார்? சிறந்த வீரன் யார்?
சூரிய வம்சத்தில் பிறந்தவனும், அயோத்தியில் அரசாட்சி புரிந்து வருபவனுமான ஸ்ரீராமனே இவ்வுலகில் உத்தமன்! அவன் தருமத்தைக் காப்பவன்; தயாளன்; மாவீரன். தைரியத்தில் இமயம். பார்வையில் சந்திரன். கோபத்தில் ஜமதக்னி! பொறுமையிலே பூமி
ராமன் பராக்கிரமத்தில் திருமாலாகவும், கொடுப்பதில் குபேரனாகவும், உண்மையையே உரைப்பதில் இன்னொரு தருமதேவனாகவும் வாழ்கிறான். வான்மீகியாரே! அந்த ராமனின் காவியத்தை நீர் இயற்றி அழியாப் புகழ் பெறுவீராக!
கதைகூட புனையாத நான் காவியம் இயற்றுவதா? எழுத்தறிவே இல்லாத என்னால் எப்படி அது முடியும்?...
ராமபிரானைப் பற்றிய நினைவுகளுடனேயே கங்கை நதிக் கரைக்குச் சென்றார் வால்மீகி. அங்குள்ள ஒரு மரத்தின் கிளையில் ஆணும் பெண்ணுமான இரு புறாக்கள் கொஞ்சிக் கொண்டிருந்தன.
ஆகா! எவ்வளவு அழகான அன்பான பறவைகள்!


வால்மீகியின் பார்வை அங்கு படிந்திருக்கும்போதே — விர்ரென்று பாய்ந்து வந்தது ஓர் அம்பு!
ஆ!
க்ரீச்
கீச்... கீச்
அம்பின் தாக்குதலால் ஆண் புறாவின் உடல் கிழிந்தது. உயிர் பறந்தது! பெண் புறா அலறியது!
அம்பெறிந்த வேடனைப் பார்த்து அனல் வார்த்தைகளை வீசினார் வால்மீகி!
அடேய் பாவி! ஈவிரக்கமற்ற கொடியவனே! இணையாக இருந்த பறவைகளைப் பிரித்துவிட்டாயே! நீயும் இப்படி உன் துணைவியைப் பிரிந்து துடிப்பாயாக! அவளைத் தேடித் தேடி அலைந்து தவிப்பாயாக!
அடுத்த கணமே முனிவரிடம் ஆத்திரம் அகன்று ஆச்சரியம் பரவியது.
ஏன் சபித்தேன்? அதுவும் எப்படிச் சபித்தேன்? இவை சாதாரண வார்த்தைகளாக இல்லையே? ஏதோ சுலோகம் போல அல்லவா என்னிடமிருந்து புறப்பட்டிருக்கின்றன..?!
ஆம்; வால்மீகி! ஒரு சோகச் சித்திரத்தை நீ நேராகப் பார்த்தாய்; சுலோகத்தையே சொன்னாய். ராம காவியத்திற்குக் கரு இதுதான். நடந்த வரலாறு அனைத்தும் உன் மனக் கண்களுக்குத் தெரியும். உன் வார்த்தைகள் ஒவ்வொன்றும் சுலோகங்களாகவே வெளிவரும். நீ ராம காவியத்தை இயற்றிப் புகழ் பெறுவாயாக!
வானத்தில் ஒலித்தது பிரம்மதேவனின் குரல்!
அதன்படி, முன் நடந்த நிகழ்ச்சிகளெல்லாம் வால்மீகியின் மனத்தினுள் காட்சிகளாக விரிந்தன. தேவர்கள் பலரும் பதறித் தவித்துப் பிரம்மதேவனிடம் வருகிறார்கள்...
பிரம்மதேவரே! தேவர்கள் மிகவும் துன்புறுகிறார்கள் அந்த அசுர ராவணனின் கொடுமைகள் அளவு மீறி விட்டன!
தேவர்களாலும் கந்தர்வர்களாலும், ராட்சசர்களாலும் தனக்கு மரணம் நேரக் கூடாது என்று உங்களிடம் அவன் வரம் வேறு வாங்கியிருக்கிறானே!
ஆனாலும், அவனுடைய முடிவுக்கு ஒரு வழியிருக்கிறது.

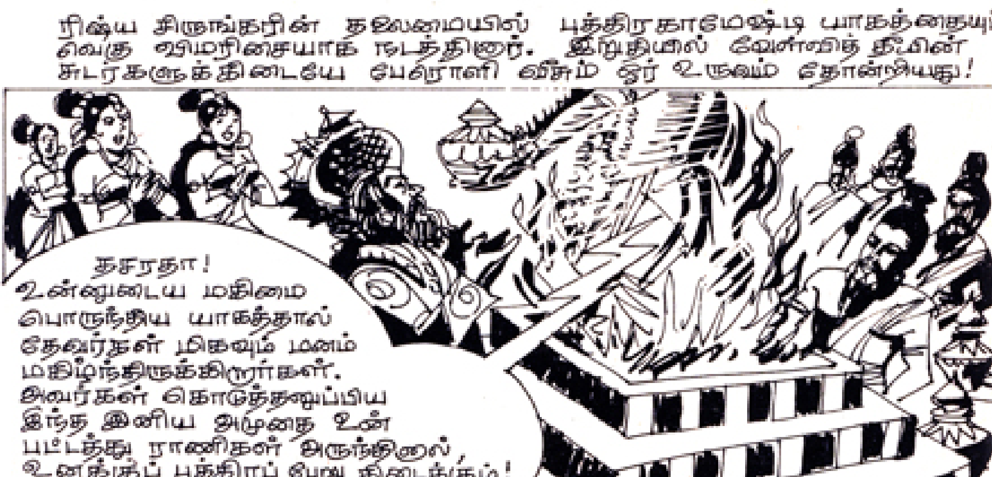


காட்சியின் ஓர் அங்கம் முடிந்தது. மீண்டும் காவியம் தொடர்ந்தது...





ரிஷ்ய சிருங்கரின் தலைமையில் புத்திரகாமேஷ்டி யாகத்தையும் வெகு விமரிசையாக நடத்தினார். இறுதியில் வேள்வித் தீயின் சுடர்களுக்கிடையே பேரொளி வீசும் ஓர் உருவம் தோன்றியது!




தேவப் பிரசாதத்தைப் பெற்றுக் கொண்ட தசரத சக்கரவர்த்தி, அதைத் தன்னுடைய மூன்று மனைவியர்க்கும் கொடுத்தார்.
கௌசல்யா! மூத்தவளான நீ முதலில் பாதியை அருந்து - அடுத்து இதை உன் சகோதரி களுக்கும் கொடு!
மீதியில் பாதியை - அதாவது மொத்தத்தில் கால் பங்கு அளவை சுமித்திரை அருந்த, அதில் பாதி யான அரைக்கால் பங்கு அளவை கைகேயி அருந்திவிட்டு அரைக் கால் பங்கை மிச்சம் வைத்தாள்.
சுமித்ரை! மீதியிருப்பதை நீ இரண்டாவது முறையாக அருந்து!
தாங்கள் சித்தப்படியே செய்கிறேன்!
தேவ தூதன் அறிவித்தவாறே தசரதனின் மனைவியர் மூவரும் கருவுற்றனர். குழந்தைகளைப் பெற்றெடுத்தனர்
கௌசல்யா தேவிக்கு ஸ்ரீராமனும்.
கைகேயிக்குப் பரதனும், சுமித்ரை இருமுறை பிரசாதத்தை அருந்தியதால் அவளுக்கு லட்சுமணன் சத்ருக்கனன் ஆகிய இரு குழந்தைகளும் பிறந்தார்கள்.
திரேதா யுகத்தின் ஒரு பங்குனி மாதத்தில் - வளர் பிறைக் காலத்து நவமி திதியில் - புனர்பூசம் நட்சத்திரம் அமைந்த பகற்பொழுதில் - கடக லக்னத்தில் ஸ்ரீ மகாவிஷ்ணு ராமனாக மானிட அவதாரம் செய்த தினமே, இன்றும் நாம் கொண்டாடும் 'ஸ்ரீராமநவமி'யாகும்.
சத்தியத்திற்கும் சன்மார்க்கத்திற்கும் ஓர் உன்னத உதாரணமான ஸ்ரீராமபிரானின் திருவடி பணிந்து உயர்வு பெறுவோமாக!


குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடும்
சத்தும் சுவையும் மிகுந்த உணவு வகைகள்
தயாரிக்க
ITALIAN
SPECIAL
MACARONI &
VERMICELLI
DIAMOND
CHOW
Instant
Chinese Noodles
டயமண்ட் சௌ இன்ஸ்டன்ட்
சைனீஸ் எக் நூடில்ஸ்
வெஜ் நூடில்ஸ்
இத்தாலியன்
மக்கரோனி &
சேமியா ஸ்பெக்ட்டி
ஹங்கரிமேன் : புட்ஸ்
7 ரெயில்வே ஃபீடர்ரோடு
சோழபுரம் (ராஜபாளையம்) 626 139
விநியோகஸ்தர்கள் அணுகவும்.
Efficient/16/HF/88

பழையதில் புதியது

விலைவாசி உயர்வில் எவ்வளவு தான் பார்த்துச் செய்தாலும் சில சமயங்களில் சாதம் மீந்து விடுகிறதே! அந்த மாதிரி சமயங்களில் மீதியான பழைய சாதத்தைப் புதிய உணவு வகைகளாக மாற்றலாமே!

அடை:

பழைய சாதம் — 2 கப், கடலை மாவு — ½ கப், அரிசி மாவு—¾ கப், சீரகம்—½ டீஸ்பூன், மிளகாய்த்தூள் — 1 டீஸ்பூன், வெங்காயம் நறுக்கியது — 2 டேபிள் ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லிதழை, உப்பு, எண்ணெய் தேவையானது.

சாதத்தில் கொஞ்சம் கூடத் தண்ணீர் இருக்கக் கூடாது. நன்றாக வடித்து விட்டுக் கையால் நன்கு மசிக்கவும். அத்துடன் உப்பு, மிளகாய்த்தூள், கடலை மாவு, அரிசி மாவு, அரிந்த வெங்காயம், கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை சேர்த்துத் திட்டமாக நீர் விட்டு பிசையவும். தோசைக் கல்லை அடுப்பில் போட்டு காய்ந்ததும் எண்ணெய் தடவி அதில் மாவுக் கலவையை வைத்து அடையாக தட்டி இருபுறமும் எண்ணெய் விட்டு சுட்டு எடுக்கலாம்.



பக்கோடா:

பழைய சாதத்தை தண்ணீரை வடித்து விட்டு ஆட்டுரலில் போட்டு ஆட்டி எடுக்கவும். இதற்கு குறிப்பிட்ட அளவு என்பதில்லை. அந்த சாதம் எவ்வளவு ஏற்கிறதோ அவ்வளவு ரவை (அரிசி ரவையும் போடலாம்) போட்டு அதனுடன் சிறிது அரிசி மாவு சேர்த்து உப்பு, அரிந்த பச்சை மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, ½ டீஸ்பூன் மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் தூள் போட்டு சற்று கெட்டியாக பிசைந்து வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்ததும், பக்கோடாக்களாக உதிர்த்துப் பொரித்து எடுக்கலாம். இந்த மாவில் ஊறவைத்த ஜவ்வரிசி, அவல், சேமியா இவற்றைச் சேர்த்துச் செய்தால் பழைய சாத பக்கோடா என்று சத்தியம் செய்தால் கூட நம்பமாட்டார்கள்.

கட்லட்:

பழைய சாதம் — 2 கப், கடலை மாவு — ¾ கப், ரஸ்க் — 5—6, புதினா, கொத்தமல்லி பொடியாக நறுக்கியது — 2 டேபிள் ஸ்பூன், மிளகாய்த்தூள் — 1½ டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள்— 1 சிட்டிகை, கரம் மசாலா — 1 டீஸ்பூன், கேரட், பீட்ரூட் துருவியது—½ கப், உப்பு, எண்ணெய் தேவையானது.

சாதத்தை நன்கு மசித்து மேற்சொன்ன எல்லாப் பொருட்களைப் போட்டு பிசைந்து கடைசியாக ரஸ்க்கைப் பொடி செய்து மாவில் போட்டுப் பிசையவும். மாவை ஊற விடக் கூடாது. மாவை உடனே நமக்கு வேண்டிய வடிவத்தில் தட்டித் தோசைக் கல்லில் போட்டு ரோஸ்ட் ஆனதும் எடுக்கவும்.

பணியாரம்:

சாதம் — 2 கப், பச்சரிசி — 2½ கப், வரமிளகாய் — 8, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் — ¾ கப், கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு — 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயம் — சிறு துண்டு, உப்பு, கறிவேப்பிலை.

பச்சரிசியை ஊற வைத்து ஆட்டுரலில் போட்டு, பெருங்காயம், வரமிளகாய் சேர்த்து அரைக்கவும். அரிசி நன்கு மசிந்ததும் பிழிந்த சாதத்தையும் போட்டு நைஸாக ஆட்டி எடுக்கவும். இட்லி மாவு பதத்தில் இருக்க வேண்டும். கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கறிவேப்பிலை, வெங்காயம் இவற்றை எண்ணெய் விட்டுத் தாளித்து மாவில் கொட்டிப் பணியாரமாக ஊற்றவும்.

இட்லி:

சாதம் — 3 கப், அரிசி ரவை — 1½ கப், தயிர் — 1 கரண்டி, பச்சை மிளகாய் — 4, இஞ்சி — சிறுதுண்டு, கடலைப் பருப்பு — 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் — 1 கரண்டி, சோடா உப்பு — சிறிது, கடுகு — ½ டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, உப்பு.

சாதத்தைக் கையால் மசித்து அதன்பின் அரிசி ரவை, உப்பு சேர்த்து இட்லி மாவு பதத்திற்குக் கலவை தயாரிக்கவும். சோடா உப்பை சேர்க்கவும். தயிர், பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி, ஊறவைத்த கடலைப் பருப்பைச் சேர்க்கவும். 1 கரண்டி எண்ணெயைச் சூடாக்கி அதில் கடுகு, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை போட்டுத் தாளித்து மாவில் கொட்டவும். 1 மணி நேரம் கழித்து இட்லி தட்டில் எண்ணெய் தடவி இட்லி வார்க்கவும்.

— ஆர். வசந்தா.



வெயிலுக்கேற்ற கீரை!

> வெயில் காலம் வருகிறது. உடம்பைக் குளிர்ச்சியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டாமா?

அன்றாட உணவில் ஒவ்வொரு நபருக்கும் 125 கிராம் கீரை உணவாக்கப்பட வேண்டும் என்று உணவியல் வல்லுனர்கள் கூறுகிறார்கள். 125 கிராம் ஒருவருக்குக் கிடைக்க, 5 கட்டுக் கீரை 4 நபர் உள்ள குடும்பத்துக்கு வாங்க வேண்டும். அதாவது மூன்று ரூபாய் உத்தேசமாக ஆகும்.

வெயில் காலம் என்பது நம்மால் சமாளிக்க முடியாத விஷயம். இந்நாட்களில் கீரைச் சத்து உடம்புக்குக் குளிர்ச்சி தரும். எனவே வெயிலைச் சமாளிக்க அவசியம் கீரை தேவை. விடமின் மாத்திரைகள் கால்சியம், அயர்ன் எனத் தனித்தனியாக மாத்திரைகள் விழுங்காமல் கீரை சேர்த்துக் கொண்டால் போதும்.

மனித உடலின் வளர்ச்சிக்கு மட்டுமின்றிப் பாதுகாப்பு தருவதும் கீரை உணவு தான். கீரை உணவில் பத்துவித தாது உப்புக்கள் உள்ளன என்பது கண்டறிந்த உண்மை.

> கீரைகளில்தாம் எத்தனை விதங்கள்? நாம் அறிந்தவை கொஞ்சம். அறியாதவை அநேகம். இவை முழுதும் மருத்துவப் பலன் உள்ளவை.

அன்றாடக் கீரைகளைக் கொஞ்சம் பார்க்கலாமா! முளைக்கீரை, அரைக்கீரை, அகத்தி, கறிவேப்பிலை (இது எளிய கீரை வகை தான்!) புளித்தகீரை, மணத்தக்காளி, பொன்னாங்கண்ணி, பசலை, வெந்தயக் கீரை (வெயில் காலத்தில் கிடைக்கும். வீட்டில் தொட்டியில் கூட பயிரிடலாம்) கொத்துமல்லி இவை நம் கண்ணில்பட்டு உணவாகக் கொள்கிறோம். முருங்கைக்கீரை வெயில் நாட்களில் கிடைக்கும்.

மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி, வல்லாரை, குப்பைமேனி, தூதுவளை, தவசிக்கீரை, இன்னும் பலவிதக் கீரைகளைக் கண்ணால் கூடக் கண்டதில்லை நாம். எப்படி இருக்கும் என்பது

பாட்டிமார்களைக் கொண்டுதான் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

சமைக்கு முன் கீரையைச் சுவையுடனும், விடமின் அழியாமலும் சமைக்க வேண்டும் அல்லவா? கீரையைக் கட்டைப் பிரித்து மண் போக அலசுதல் சிறந்த முறை. நறுக்கியபின் அலம்பாதீர்கள். கீரையை உப்பு கலந்த நீரில் சிறிது நேரம் ஊறவிட்ட பிறகு சமைத்தால் ருசி தனியாக இருக்கும்.

இனி நமக்குத் தெரிந்த கீரை வகைகளின் குணங்களின் சிறப்பைப் பார்க்கலாமா?

ஆரோக்யமாக நோயின்றி இருக்க ஒரு பிடி கீரை உண்டால் போதும். உயிர்ச் சத்துகள் தாது உப்புகள் நிறைந்து எளிய மக்களும் வாங்கி உண்ண வழி வகுக்கிறது கீரை.

பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு அவசியம் தேவை. கீரைகளிலிருந்து கிடைக்கும் 'கேரோட்டின் சத்து நம் உடம்பில் உயிர்ச் சத்து 'ஏ'யாக மாற்றப்படுகிறது.

இனி கீரைகளை அலசி ஆராயலாமா? முளைக்கீரை, தண்டுக் கீரையில் புரதம், தாதுச் சத்து, உயிர்ச் சத்து 'ஏ' 'ஸி' அதிகம். எனவே இதை வெங்காயம் சேர்த்து வெயில் காலத்தில் உண்டால் பித்த எரிச்சல் கட்டுப்படும். நல்ல பசி உண்டாகும். சொறி, சிரங்கு வராது. அரைக்கீரையில் இரும்புச் சத்து மிக அதிக அளவில் இருக்கிறது. அதிகத் தண்டு இராது. முழுவதும் சமைக்கலாம். அரைக் கீரை விதைத் தைலம் தலைவலியை எடுக்கும். கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சி என்பது நாம் அறிந்த உண்மை. ஜுரம், நடுக்கம், கபம், வாத நோய்களைக் கூட எடுக்கும் என்கிறார்கள் பெரியவர்கள்.

அகத்திக் கீரையை தினம் உண்ணக் கூடாது. மருந்து உண்ணும் நாட்களில் கண்டிப்பாகக் கூடாது. துவாதசியன்று சேர்க்க வேண்டும். வயிற்றுப் பூச்சிகளை அழித்து விடும். அகத்தி இலையைக் கடித்து மென்று துப்பினால் வாய் துர்நாற்றம் கூடப் போகும்.

நானென்ன கருவேப்பிலையா என்பார்கள். 'செத்தும் கொடுத்தான் சீதக்காதி' என்பார்களே அந்த மாதிரி இது உயர்ந்த குணம் படைத்த கீரை வகை! ஆடு மாடு உண்ணும் என்ற பயமே இல்லை. வளர்ப்பது கடினம். கருவேப்பிலைக் கொழுந்து மாதிரி பார்த்துப் பார்த்து வளர்த்தேன் என்பார்கள். தலைமுடி முதல் நகம் வரை உரம் அளிக்கும். அதிக அளவு 'ஏ' நிறைந்தது. மணம் கொடுக்க மட்டும் இல்லை, துவையல் செய்தால் பித்தம் நீர் வாயில் ஊறாமல், நாவுக்கு ருசி கொடுக்கும். இரத்தச் சோகைக்கு சிறந்த மருந்து. இரும்புச்சத்து அதிகம் உண்டு. தோட்டத்துப் பச்சிலை அல்லவா? நாமெல்லாம் அலட்சியப்படுத்துகிறோம். சாம்பாரில் இருந்தால் கூட எடுத்து எறிகிறோம். ஆனால் இந்தத் தியாகக்கீரை என்னவோ சாம்பாரில் போட்டதுமே சத்தைக் கொடுத்து விடுகிறது.

கொத்துமல்லியைப் பற்றிக் கேட்கவே வேண்டாம். தலைக்கு மல்லிகைப் பூ அழகு என்று நினைக்கிற மாதிரி, மிகவும் பணக்காரத் தன்மை வகிக்கும் கீரை. செய்த உணவுப் பொருள்களைக் கொத்துமல்லி வைத்து அலங்கரித்தால் போதும். அலங்காரமே மயக்கம் கொள்ள வைக்கும். உயிர்ச்சத்து 'ஏ' 'ஸி', சுண்ணாம்புச்சத்து உள்ளது. வெயிலுக்கு மிகவும் நல்லது. மண்டைச் சூடு தணியும். பித்த நீர் வாயில் சுரக்காமல் பாதுகாக்கும். துவையல் அரைக்கிலோ ..ரத்தத்தை அதிகம் இழுக்கும்.

முருங்கைக் கீரை சாதாரணமாக ஏழைகளின் விலை கொடுத்து வாங்காத — கீரை — வேலை செய்பவர்கள் வீடுகளில் இருந்து எடுத்துக் கொள்வார்கள். சர்க்கரை வியாதிக்காரர்கள் உணவில் அவசியம் சேர்க்கப்பட வேண்டியது. திடீரென்று வயிற்றுவலியானால், முருங்கை இலைச் சாறு போக்கும்.

புதினாக்கீரை வெயிலுக்குச் சிறந்தது. டீ போடும் போது கூடப் புதினாவைச் சேருங்கள். மணம் வீசும். இரத்தசுத்தி செய்யும் கீரை. வெயில் காலம் — சர்பத்தில் சேர்க்கலாம். இரைப்பையைச் சுத்தம் செய்யும். புதினாவின் காம்பை நட்டாலே போதும். வளரும் தன்மை உண்டு.

வெயிற் காலத்தில் வெயில் தாங்காமல் பலருக்கு மூலம், வயிற்றுக் கடுப்பு இவை வரும். இதற்கு வெந்தயக் கீரை மிகவும் நல்லது. பருப்போடு சமைக்கலாம். ரொட்டி மாவில் கீரையை நறுக்கிப் போட்டுப் பிசைந்து தட்டலாம். வடநாட்டுக்காரர்கள் விரும்பி உண்ணும் கீரை. நல்ல குளிர்ச்சி. அன்றாடச் சமையலுக்குக் கூட ஏற்றது. சுலபமாக வளரும். தொட்டிகளில் கூட.

மணத்தக்காளிக் கீரை சுண்ணாம்புச் சத்தும், பாஸ்பரஸ் சத்தும் அதிகம் உள்ளது. பயத்தம் பருப்புடன் கூட்டு செய்யலாம். தானாகச் சுலபமாக முளைக்கும். இதன் காய்களை வற்றலாக்கி உலர்த்தி (வெயில் காலத்தில்தான் கிடைக்கும்) வைத்து, எங்கே வற்றல் குழம்பு செய்யுங்கள். ஒரு வாரம் நாக்கைச் சப்புக் கொட்டுவீர்கள். காய்களைப் புளித்த தயிரில் ஊறவைத்து, உப்பிட்டு, உலர்த்தி, வறுத்துத் தயிர் சாதத்துடன்

புதுமையான தோசைகள்

1

தேவையான அளவு பாசிப் பருப்பை இரண்டு மணி நேரம் ஊற வைத்து நைசாக அரைக்கவும். அரைக்கும் பொழுதே இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, சீரகம், பெருங்காயம், பச்சை மிளகாய் ஆகிய வற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அரைத்தபின் இரண்டு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு வார்க்கலாம். இந்த மாவைச் சாதா தோசையைப் போல் வார்க்க வேண்டும்.



The following particulars regarding the ownership of 'MANGAYAR MALAR' the Tamil Monthly newspaper, are published as called for by Rule 8 of the Registration of Newspapers (Central) Rules 1956.

FORM IV

1. Place of Publication: Madras
2. Periodicity of Publication: Monthly
3. Name of Printer: V. Murali
   Nationality: Indian
   Address: AA-117, Shanthi Colony,
   Anna Nagar,
   Madras-600 040
4. Name of Publisher: V. Murali
   Nationality: Indian
   Address: AA-117, Shanthi Colony,
   Anna Nagar,
   Madras-600 040
5. Name of Editor: V. Murali
   Nationality: Indian
   Address: AA-117, Shanthi Colony,
   Anna Nagar,
   Madras-600 040
6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one per cent of the total capital. Bharathan Publications Private Limited, 84/1-C, Race Course Road, Guindy, Madras-600 032.

I hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

V. Murali
Publisher

1.3.1988

உண்ணலாம். வாய்ப் புண்ணுக்குச் சிறந்த மருந்து. பச்சையாகக் கடித்துக் கொப்பளித்து விடலாம். தொண்டைக்கட்டாக இருந்தால் (வெயில் வேர்வையில் தொண்டைக் கம்மிப் போகும் காலத்தில்) இதன் இலைகளைக் குடிநீரில் போட்டுக் காய்ச்சிக் குடிக்கலாம்.

இறைவன் இயற்கையை மட்டும் படைக்கவில்லை. காலங்களை மட்டும் படைக்கவில்லை. காலத்துக்கேற்ற உணவு வகைகளைப் படைத்துள்ளதையும் ஆராய்ந்தால்தான் நமக்குப் புரியும். வெயிற் காலத்தில் புளி அதிகம். இந்த மரத்தின் துளிரில் எத்தனை ரகசியம் என்பது பலருக்குத் தெரிய நியாயமில்லை. புளியை நாமெல்லாம் உண்கிறோம். அதன் துளிர் ரகசியம் தெரியாது. இதில் கூட உயிர்ச்சத்து 'ஏ' சுண்ணாம்புச்சத்து, பாஸ்பரஸ் முதலியன உள்ளன. துவையல் செய்து சாப்பிடலாம். வெயில் பித்தம் நீங்கும்.

கீரைகளை எப்படிச் சமைத்தால் நல்லது என்பதைப் புரிந்து கொள்வது நல்லது.

சமைக்குமுன், நறுக்குமுன் கழுவ வேண்டும். நறுக்கிய பிறகு அலசினால் தாது உப்புக்கள் அழியும். அதிக நீரில் வேகவிடக் கூடாது. மூடி வைத்துச் சமைக்க வேண்டும். ஆனால் குக்கரில் வைக்கக் கூடாது. உடனுக்குடன் பறித்துச் சமைத்தால், அல்லது அன்றுடக் கீரை நல்லது. எண்ணெயில் வதக்காதீர்கள். அதிகம் மசாலா சேர்க்கக் கூடாது. சூடாகச் சாப்பிடுதல் நல்லது. சூப், ஸாலட் செய்து சாப்பிடலாம்.

வெயிற் காலத்தில் கீரை முக்கியமாக உண்பது தேவை. மற்ற காலங்களிலும் அவசியம்தான். மழைக்காலம் மட்டும் கீரை உணவு அதிகம் கூடாது. இன்னும் மூன்று மாதங்கள் கீரையை மாற்றி மாற்றிச் சமைத்து உடல் வலுப் பெறுங்கள்.

— சித்ரா.

புகைப்படம்: அழ. காசி விஸ்வநாதன்

2

ஒரு பிடி பாம்பே ரவை, ஒரு டம்ளர் கோதுமை மாவு, அரை டம்ளர் மைதா, கால் டம்ளர் அரிசி மாவு என்ற விகிதத்தில் புளித்த மோரில் நீர்க்கக் கரைத்து வார்க்க வேண்டும். இந்த மாவைக் கல்லில் வார்த்துப் பரப்பக் கூடாது. கரண்டியைத் தூக்கிப் பிடித்துக் கொண்டு கல்லின் விளிம்பிலிருந்து உள்நோக்கி வார்க்க வேண்டும். மாவைக் கரைத்த பதினைந்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு வார்க்கவும். அரிசி மாவு இல்லையானால் அதே அளவு மைதாவையே சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இந்தத் தோசை மிருதுத் தன்மையும் கரகரப்பும் கலந்து நன்றாக இருக்கும்.

3

ஒரு டம்ளர் பாம்பே ரவையும் கால் டம்ளர் மைதாவும் புளித்த மோரில் சற்று நீர்க்கக் கரைத்துக் கொள்ளவும். இத்துடன் ஒரு துண்டு இஞ்சி, கொஞ்சம் கறிவேப்பிலை, நான்கு பச்சை மிளகாய்களையும் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்துக் கலக்கவும். பதினைந்து நிமிடங்கள் கழித்து தோசை வார்க்கவும். மேற் சொன்ன (மூன்றாவது) விதத்தில் தோசை வார்க்க வேண்டும். தோசை மொறுமொறுவென்றிருக்கும்.

— ஜானகி

தன்னம்பிக்கை



ஒவ்வொரு மனிதனும் முதலில் தன்னிடம் நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும். என்னால் இயலாது என்று ஒரு நாளும் சொல்லாதீர்கள். நீங்கள் வரம்பில்லா வலிமை பெற்றவர்கள். எதையும், எல்லாவற்றையும் சாதிக்கும் ஆற்றல் படைத்தவர்கள் நீங்கள்.

மனித வரலாற்றை முழுவதும் பார்க்கும் போது ஆணோ, பெண்ணோ வரலாற்றில் சிறப்புடன் விளங்கினார்கள் என்றால் அதற்கு முக்கியக் காரணம் அவர்களது தன்னம்பிக்கைதான் என்று சுவாமி விவேகானந்தர் வீர முழக்கமிடுகிறார்.

ஆனால் நம்மில் பலர் ஓரளவு கல்வித் தகுதியிருந்தும் மற்றவர்களிடம் ஆங்கிலத்தில் பேசத் தயங்குகிறார்கள்.

தவறாகப் பேசி விடுவோமோ என்ற பயமும், முறையான பயிற்சியின்மையுமே இத்தயக்கத்திற்கான முக்கியமான காரணங்களாகும்.

உங்களது இத்தயக்கத்தைப் போக்கி நீங்கள் ஆங்கிலத்தில் சரளமாக உரையாட, இலக்கணப் பிழையின்றி கடிதங்கள், கட்டுரைகள் எழுத விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தினர் தபால் மூலம் மிகச் சிறந்த முறையில் பயிற்சியளித்து வருகிறார்கள். நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு. இப்பயிற்சியைப் பற்றி மேலும் தகவல் அறிய விரும்புவோர் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்குக் கடிதம் எழுதி இலவசமாக தகவல் புத்தகத்தைப் பெற்றுப் பயிற்சியில் சேர்ந்து பயன் பெறலாமே!

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம் (Regd)
9, மேட்லி ரோடு, தி. நகர், சென்னை-600 017





* சீதாலட்சுமி

முதல் பரிசு: ரூ. 250/—

கோதுமைச் சுண்டல் (டு இன் ஒன்)

தேவையான பொருட்கள்:

சம்பா கோதுமை — 2 ஆழாக்கு,
தேங்காய் (சிறியது) — 1,
வெல்லம் (தூள் செய்தது) — 1¼ கப்,
ஏலக்காய் — 4,
நெய் — 2 டீஸ்பூன்,
வறுத்த வேர்க்கடலைப் பருப்பு — 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை:

கோதுமையைச் சுத்தம் செய்து இரண்டு நாட்கள் ஊற வைக்கவும். மூன்றாம் நாள் புதிய தண்ணீரைக் கொட்டி, இரு முறை களைந்துவிட்டு, பிறகு 2 ஆழாக்கு தண்ணீரில் கோதுமையைப் போட்டுக் குக்கரில் வைக்கவும். இரண்டு 'விசில்' வந்தவுடன் அடுப்பைச் சிறிதாக்கவும். ஐந்து நிமிடங்கள் சென்றதும் அடுப்பை அணைத்து விடவும்.

தேங்காயைத் துருவிக் கொள்ளவும். ஏலக்காயைத் தூள் செய்து கொள்ளவும். வெல்லத்தில் ஒரு கரண்டி தண்ணீர் ஊற்றி அடுப்பில் வைக்கவும். வெல்லம் கரைந்தவுடன் அடுப்பிலிருந்து எடுத்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். இதற்குள் குக்கரில் கோதுமை பதமாக வெந்திருக்கும். அதை எடுத்து ஒரு சுத்தமான துணியில் கொட்டிப் பரத்தி விடவும். (இவ்வாறு செய்வதால் வெந்த கோதுமை உதிரி உதிரியாக வரும்.)

வடிகட்டிய வெல்லத் தண்ணீரை அடுப்பில் வைத்துக் கம்பிப் பாகு வைத்துக் கீழே இறக்கி விடவும். அதில் வெந்த கோதுமையில் பாதி, தேங்காய்த் துருவல் பாதி, ஏலக்காய்த் தூள், வேர்க்கடலைப் பருப்பு முதலியவைகளைப் போட்டு நன்றாகக் கிளறி, ஒரு தாம்பாளத்தில் எடுத்து வைத்து ஆறியபின், மூடி வைக்கவும்.

இது 'கோதுமை இனிப்பு சுண்டல்.' செலவு குறைந்த இந்தச் சுண்டல் சத்து மிகுந்தது. பரிமாறும்போது நெய்யை உருக்கி ஊற்றிக் கலந்து பரிமாறவும்.

இப்படி வேக வைத்துள்ள கோதுமையில் காரச் சுண்டலும் செய்யலாம்:

ஒரு வாணலியில் 3 டீஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி ½ டீஸ்பூன் உளுத்தம்பருப்பு, 1 டீஸ்பூன் கடலைப் பருப்பு போட்டுத் தாளித்து வெந்த கோதுமை, தேவையான உப்புத்தூள், சிறிதளவு மஞ்சள் தூள் போட்டு 2 (அ) 3 நிமிடங்கள் வதக்கவும். பின் ஒரு சிட்டிகை மசாலாத் தூளைத் தூவி நன்றாகக் கிளறவும். சில நிமிடங்களில் தேங்காய்த் துருவலைப் போட்டு, 1 டீஸ்பூன் நெய்யையும் ஊற்றி நன்றாகக் கலந்து, ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைக்கவும்.

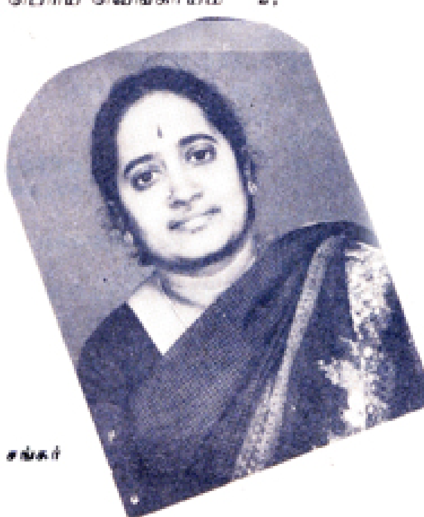
— சீதாலட்சுமி, திருச்சி — 8

இரண்டாம் பரிசு: ரூ. 150/—

ஜவ்வரிசிச் சுண்டல்

தேவையான பொருட்கள்:

நைலான் ஜவ்வரிசி — 2 கப்,
பச்சைப் பயிறு — 1 கப்,
தண்ணீர் — 2 கப்,
பச்சை மிளகாய் — 6,
காய்ந்த மிளகாய் — 4,
கடுகு — 1 டீஸ்பூன்,
தேங்காய் (சிறிய மூடி) — 1,
பெரிய வெங்காயம் — 2,



* வித்யா சங்கர்

எலுமிச்சம்பழம் — 1.
உப்பு — ருசிக்கேற்ற அளவு,
பெருங்காயம் — ¼ டீஸ்பூன்,
கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, சிறிதளவு.

செய்முறை:

ஜவ்வரிசியையும், பயிரையும் லேசாக வாணலியில் வறுக்கவும். பிறகு ஜவ்வரிசியை 2 கப் நீர் விட்டு ஊற வைக்கவும். பச்சைப் பயிறை, நன்றாக ஊற வைக்கவும். பிறகு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, வெங்காயம், மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கி, வாணலியில் கடுகு மிளகாயுடன் வதக்கவும். பிறகு அத்துடன் நீர் சேர்த்துப் பயிறை வேக வைக்கவும். பயிறு வெந்தவுடன் ஊற வைத்த ஜவ்வரிசியையும் சேர்த்து லேசான தீயில் வேக வைக்கவும். உப்பு சேர்க்கவும். அடிக்கடி மூடியைத் திறந்து கிளறி விடவும்.

ஜவ்வரிசியும் பச்சைப்பயிறும் வெந்து ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டாமல் வந்தவுடன் துருவிய தேங்காயையும், பெருங்காயத் தூளையும் சேர்த்து இறக்கவும்.

— வித்யா சங்கர், பெங்களூர் — 21.


உமா புஷ்பராஜ்

மூன்றாம் பரிசு: ரூ. 100/—
அரிசி சுண்டல்

தேவையான பொருட்கள்:

புழுங்கலரிசி — 200 கிராம்,
காராமணி பயிறு — 100 கிராம்,
து. பருப்பு — ஒரு தேக்கரண்டி,
வற்றல் மிளகாய் — 4,
வெங்காயம் (பொடியாக அரிந்தது) — 1 கோப்பை,
பெருங்காயம் — சிறு துண்டு,
கடுகு — தாளிப்பதற்குச் சிறிதளவு,
கறிவேப்பிலை — 1 கொத்து,
கொத்துமல்லித் தழை — சிறிதளவு,
தேங்காய் — 1 மூடி,
ருசிக்குத் தகுந்த அளவு உப்பு,
தேங்காய் எண்ணெய் — 50 மி. லி.

செய்முறை:

முதலில் அரிசியைக் கல்நீக்கி ஒரு வாணலியில் கொட்டிச் சிவக்க வறுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு காராமணிப் பயிறையும், துவரம் பருப்பையும் தனித்தனியே இளம் பதமாக வறுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு ஒரு பாத்திரத்தில் தேவையான அளவு தண்ணீர் வைத்து, உலை கொதித்ததும் வறுத்து வைத்துள்ள அரிசி, பயிறு, து. பருப்பு மூன்றையும் ஒன்றாகக் கொட்டி, குழைந்து விடாமல் வேக வைத்து நீரை வடித்து விடவும்.

ஒரு வாணலியை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெயை ஊற்றி, அது காய்ந்ததும் மிளகாயைக் கிள்ளிப் போட்டுச் சிவந்ததும், பெருங்காயம், கடுகைப் போட்டு வெடித்தவுடன் வெங்காயம், கறிவேப்பிலையைப் போட்டுச் சிவக்க வதக்கவும். பின்பு வேக வைத்துள்ள பயிறு, அரிசியை இதில் கொட்டி உப்பையும் போட்டு நன்றாகக் கிளறவும். தேங்காயைத் துருவி, இவற்றில் கொட்டி கொத்துமல்லித்தழையைக்கிள்ளிப் போட்டு இறக்கிவிடவும்.

— உமா புஷ்பராஜ், பாண்டிச்சேரி — 9

ஆறுதல் பரிசு: ரூ. 50/—
ந்யூட்ரி சுண்டல்

தேவையான பொருட்கள்:

கடலைப்பருப்பு — 1 கோப்பை,
கம்பு — ½ கோப்பை,
உடைத்த வேர்க்கடலை — ½ கோப்பை,
எண்ணெய் — இரண்டு மேசைக்கரண்டி,
கடுகு — ½ தேக்கரண்டி,
உளுத்தம்பருப்பு — ¼ தேக்கரண்டி,
பச்சை மிளகாய் — 5,
பெருங்காயம் — 1 சிட்டிகை,
கறிவேப்பிலை — சிறிதளவு,
உப்பு — தேவையான அளவு,
துருவிய தேங்காய் — 2 மேசைக்கரண்டி,
அலங்கரிக்க: நறுக்கிய கொத்துமல்லி — 1 மேசைக்கரண்டி.

செய்முறை:

முதலில் கம்பை நான்கு மணி நேரம் ஊற விடவும். பின்பு கடலைப்பருப்பு, ஊறிய கம்பை, தனித்தனியாகத் திட்டமான தண்ணீர் விட்டுக் குக்கரில் இரண்டு விசில் சத்தம்


ஸ்ரீமதி துவாரகாநாத்

வரும் வரை வேக விடவும். பச்சை மிளகாய் கறிவேப்பிலையைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு அடுப்பி லேற்றிக் காய்ந்ததும் கடுகு போட்டு வெடித்த பிறகு உளுத்தம்பருப்பு, பெருங்காயத்தைப் போடவும். நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், கறி வேப்பிலையைப் போடவும். (வெந்த கடலைப் பருப்பு கம்பில் தண்ணீர் இருந்தால் வடித்துக் கூட்டு, கறி முதலியவற்றில் உபயோகிக்க லாம்.) உடைத்த வேர்க்கடலை, உப்பு, தேங் காய்த் துருவல் போட்டுக் கிளறவும். இறக்கிக் கொத்துமல்லியைத் தூவிச் சுடச்சுடப் பரி மாறவும்.

— ஸ்ரீமதி துவாரகாநாத், குஜராத்.

ஆறுதல் பரிசு: ரூ. 50/—

கிரணிச் சுண்டல்

தேவையான பொருட்கள்:

கிரணிப்பழ விதை (காய வைத்தது) — 2 கப்,
வெல்லம் (பொடி செய்தது) — 1½ கப்,
தேங்காய் — 4 பத்தைகள்,
ஏலக்காய் — 3.

செய்முறை:

கிரணிப்பழ விதைகளை வாணலியில் இலேசாக வறுத்து எடுக்கவும். (இந்த விதை கள் பழ வியாபாரிகளிடமே கிடைக்கும்) பின்னர் இதைக் குக்கரில் ஒரு 'விசில்' வரும் வரை வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு கனமான பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்துச் சிறிது நீர்விட்டு வெல்லத்தை அதில் கரைய விடவும். தேங்காயைப் பொடிப் பொடியாகக் கீறிப் போடவும். ஏலக்காயைப் பொடித்துப் போடவும். வெல்லம் கரைந்து பாகானதும் வேக வைத்துள்ள கிரணி விதை களைப் பாகில் கொட்டிக் கிளறவும். சுண்டல் நன்கு சேர்ந்து இறுக ஆரம்பித்ததும் கீழே இறக்கி விடவும். இறக்கும்போது ஒரு ஸ்பூன் நெய்விட்டுக் கிளறி இறக்கினால் வாசனை யாக இருக்கும். இதேபோல பரங்கி விதை போன்றவற்றைக்கூடக் காய வைத்து உரித்துச் சுண்டல் செய்யலாம்.


உமா நாராயணசுவாமி

— உமா நாராயணசுவாமி, கௌரிவாக்கம்.


உங்கள்
கைத்திறனும்
7ஸ்டார் சேமியாவும்
ஒன்றிணைந்தால்
கேட்க வேண்டுமா
சுவைக்கு!
பாயசமும், உப்புமாவும்
ருசியோ ருசி, தனி ருசி
7ஸ்டார் பாயசம்
200 கிராம் 7ஸ்டார் சேமியாவை நெய்யில் பொன் நிறத்துக்கு வறுத்து, 4 கோப்பை கொதிக்கும் நீரில் மிருதுவாகும் வரை சமைத்து வடிகட்டவும். 3 கோப்பை கொதிக்கும் பாலில் 1 கோப்பை சர்க்கரை, ஏலக்காய், பாதாம் பருப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து 10 நிமிடம் மேலும் கொதிக்க வைத்து அத்துடன் ஏற்கனவே சமைக்கப்பட்ட சேமியாவுடன் உலர்ந்த திராட்சையையும் போடுங்கள்.
10 பேருக்குப் பரிமாறலாம்.
7ஸ்டார் உப்புமா
சிறிதளவு எண்ணெயில் 200 கிராம் 7ஸ்டார் சேமியாவை வறுத்து தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும். கடுகு தாளித்து அத்துடன் கறிவேப்பிலை, சேமியா, மிளகாய் துண்டுகள், ஒரு முழு எலுமிச்சை பழச்சாறு, தேவைக்கேற்ற உப்பு, இவைகளுடன் 4 கோப்பை தண்ணீர் சேர்த்துதொடர்ந்து நீர் வற்றும் வரை சமைக்கவும். வறுக்கப்பட்ட கடலை, கொத்துமல்லி சேர்த்து சூடாக பரிமாறவும்.
6 பேருக்கு பரிமாறலாம்.
7star
VERMICELLI
7ஸ்டார்
சிறந்ததோர் சேமியா!
இந்திய பாரம்பரியம்.
இத்தாலிய தொழில்
நுணுக்கம்!
தயாரிப்போர்
ஸெவன் ஸ்டார் புட் ப்ராடக்ட்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்

நீங்கள் சமைப்பதில் கற்றுக் குட்டியாக இருக்கலாம். ஆனால் சமையல்காரரைப் போல் காரட் பர்ஃபி தயாரிக்க முடியும். அது மிகவும் சுலபம். சிறந்த பொருட்களை உபயோகிக்கவும்: நீளமான, சாறுமிக்க காரட்டுகள், மொருமொருப்பான முந்திரி பருப்பு போன்றவை மற்றும் சிறப்பான சமைக்கும் எண்ணெய்—ஸன்ஃப்ளவர் பிராண்ட் வனஸ்பதி. செலவுகள் அதிகரித்துள்ள இன்றைய உலகிலே அசல் நெய்க்குப் பதிலாக உங்களுக்கு கிடைக்கக் கூடியது ஆகும் இது. நீங்கள் சரியான பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுத்தால் சரியாக பக்குவம் செய்ய முடியும்.



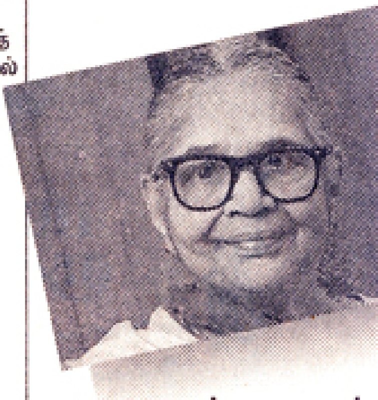
காரட் பர்ஃபி

தேவையான பொருட்கள்

காரட்	½ கிலோ
சர்க்கரை	250 கிராம்
வனஸ்பதி	100 கிராம்
ஏலக்காய்	3
மைதா	100 கிராம்
கடலை மாவு	50 கிராம்

சன்னமாக அரியப்பட்ட முந்திரிப் பருப்பு போன்றவை.

எஸ். வேதம்மா* சொல்கிறார்:



''சமையல் காரரைப் போல் சமைப்பதில் நீங்கள் நிபுணராக இருக்க வேண்டுமென்ப தில்லை.''

ஸன்ஃப்ளவர் வனஸ்பதி—இதை

செய்முறை

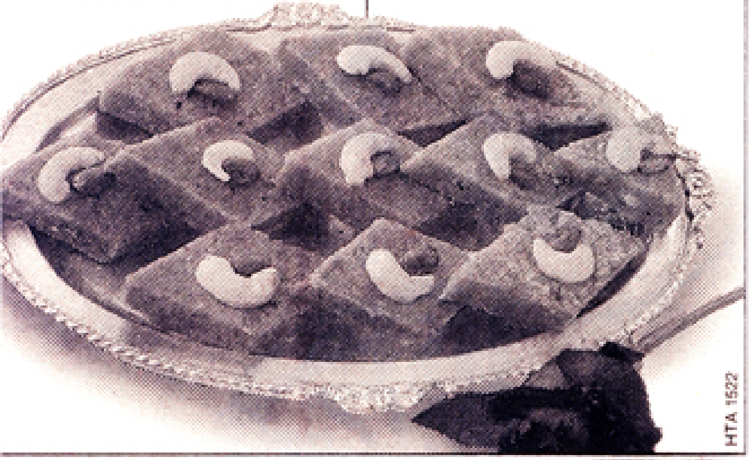
காரட்டுகளை கழுவி, காயவிட்டு, துருவவும். மின்சார மிக்ஸரில் நன்கு அரைக்கவும். (அல்லது ஆட்டுக் கல்லில் அரைக்கவும்)—நீர் கலக் காமல். ஒரு வாணலியில் 1 தேக்கரண்டி ஸன்ஃப்ளவர் பிராண்ட் வனஸ்பதியை விட்டு அதில், அரைத்த காரட்டை 5 நிமிடங்களுக்கு வறுக்கவும். இதில், பொடித்த ஏலக்காய், 2 தேக்கரண்டி



ஸன்ஃப்ளவர் பிராண்டு வனஸ்பதி மற்றும் 1 கப் சர்க்கரை சேர்த்து கிளறவும். கலவை நுரையாக வரும் போது அல்லது குமிழிகளாக வரும்போது மைதா மற்றும் கடலை மாவைச் சேர்த்து மேலும் 5 நிமிடங் களுக்கு கிளறிவிடவும். கருகிவிடாமல் கவனமாக பார்த்துக் கொள்ளவும். இதை, எண்ணெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி, சீராகப் பரப்பவும். உடனடியாக தேவையான வடிவங் களில் வெட்டவும். (சுமார்?10பர்ஃபி களாக துண்டு செய்யவும்). தேவைப் பட்டால் அடுப்பிலிருந்து எடுக்குமுன் 1 தேக்கரண்டி ஸன்ஃப்ளவர் பிராண்டு வனஸ்பதியில் நறுக்கிய முந்திரிப் பருப்பை போட்டு வறுத்து காரட்டில் சேர்த்து கலவையைக் கிளறவும். ஆறிய பின் பரிமாறுங்கள்.

இப்போது சுவைத்துப் பாருங்கள். ஸன்ஃப்ளவர் பிராண்டு வனஸ்பதி தரும் கூடுதல் சுவையைக் கண்டு கொள்வீர்கள். மீண்டும் உங்களுக்கு ஒருபோதும் நெய்யே தேவைப்படாது.

* புகழ்பெற்ற சமையற்கலை நிபுணர்



HTA 1522

டச் சிறந்தது தூய நெய் மட்டுமே.

ரயில் புறப்பட ஆயத்தமாகி முதல் விசிலை ஊதியது.

"சுமதி... நான் சொன்னது எல்லாம் நியாபகம் இருக்கா... எதையும் மறந்துடாதே... நிமிர்ந்து நட... எந்த காரணத்துக்காகவும் அழுதுடாதே... தைரியமா இரு... நீ போன கார்யம் முடிஞ்ச மறுநாளே திரும்பிடு..."

தன் வயதையும் மீறி, லேசாய் வேகமெடுத்த வண்டியுடன் மூச்சிரைக்க ஓடி வந்த அத்தையை நன்றி பொங்கும் விழிகளால் பார்த்தாள் சுமதி.

ஒரு சின்ன புள்ளியாகி அத்தை கண்களிலிருந்து மறைந்து விட்டாள்.

தன் இருக்கையில் உடலை தளர்த்தியபடி அமர்ந்து, தன்னுடன் பிரயாணிப்பவர்களை ஒரு முறை நோட்டமிட்டாள். கூட்டம் நிறைந்து இருந்தும் சுவாரஸ்யப்படவில்லை. பார்வையை ஜன்னலுக்கு வெளியே ஓட விட்டாள். ரயிலின் ஓட்டத்திற்கு ஏற்ப தந்தி கம்பங்களும் ஓடி வருவதாய் பட்டது. இரண்டு புறமும் இளம்பச்சையும், கரும்பச்சையுமாய் வயல்கள் ரத்ன கம்பளமாய் விரிந்திருந்தன. சுகமான காற்று முகத்தைத் தழுவ, முன் தலை முடிகள் ஹேர்பின்னிலிருந்து விடுபட்டு நெற்றியில் அலைந்தன.

பெங்களூர் போய்ச் சேர்ந்ததும், அத்தை முன்பே எழுதி ரிசர்வ் செய்திருந்த ஹோட்டலில் தங்கிக் கொள்ளலாம். பிறகு குளித்து முடித்த பின் ஸ்ரீராம் புரம் கிளம்ப வேண்டும்.

பதினைந்து வருடங்கள் ஓடியே விட்டன.

லேசாய் மூடி இருந்த அவள் விழிக்குள் பதினைந்து வருடத்திற்கு முந்திய கல்யாண் பளிச்சென்று தோன்றினான்.

இப்போ எப்படி இருப்பார்?.... பதினைந்து வருடங்கள் கூடியதில் நரை ஓடிய தலையுடன்.. கொஞ்சம் பருத்து... தெரியாது... இன்றைய கல்யாணை பற்றி அவளுக்கு எதுவுமே தெரியாது. இந்த 15 வரு



ஆண் வாரிசு

டங்களில் அவனைப் பற்றிய செய்திகள் எதுவுமே அவள் காதுகளில் எட்டவில்லை.

அவள் கண்களுக்குள் இதுவரை வலம் வந்த கல்யாண்... மெதுவாய்... தேய்ந்து... அந்த பெரிய ஹாலின் ஜன்னல் கம்பியைப் பிடித்துக் கொண்டு அவன் வெளியே நோக்க... அவளுக்கு அவனுடைய முதுகு மட்டுமே தெரிய... பதினைந்து ஆண்டுகளுக்கு முன் ஒரு மே மாதத்தின் 22ம் தேதி பகல் மூன்று மணி அளவில் நின்றிருந்த நிலை புலனாக... காட்சிகள் விரிந்தன.

கண்ணீர் வற்றிப்போய், கேவல்கள் மட்டுமே மிஞ்சி இருந்தன அவளிடம்.

மார்புக் கூட்டுக்குள் மிதமிஞ்சிய அழுத்தம் உண்டாகி, உடலின் மற்ற பாகங்களுக்குள் பரவி, விவரிக்க முடியாத வேதனையை அளித்தது.

'கல்யாண்... இந்த நூற்றாண்டில் இப்படி ஒரு மூடநம்பிக்கையா?... நீங்க சொன்னா உங்கம்மா கேப்பாங்க... சொல்லி பாருங்களேன்...''

''அவன் எண்ணத்தை சொல்வான்... அவனுக்கும் ஒரு பிள்ளை வேணும்னு ஆசை இருக்காதா?...''

பருத்த கரிய சரீரத்தை சோபாவில் இருத்தியபடி சுமதியை விழித்துப் பார்த்துப் பேசினாள் பார்வதம் — கல்யாணின் தாய்.

''யாருக்குதான் குழந்தைங்க மேல ஆசை இருக்காது அம்மா... அதுக்கென்ன பண்றது. நானும்தான் ஹானுவில் இத்தனை வருஷமா போறேன்.... ஒரே ஒரு நாள் ஏதாவது நடந்திருக்கா?... என்னோட போதாத காலம் அன்றைக்கு வேகமா போகச்சே முன் வீல் பஞ்சராகி என்னை தூக்கி அடிச்சுடுத்து. நல்ல வேளை எனக்கு அதிகம் எதுவும் அடிபடவில்லை என்று தான் நினைச்சேன். ஆனாலும் நான் கீழே விழுந்ததுல இசகுபிசகா வயித்தில் அடிபட்டு என் கர்பப்பை பாதிக்கபட்டிடுச்சு. அதை எடுத்தே ஆகணும்னு டாக்டர் சொல்லும் போது நீங்க எல்லோரும் சேர்ந்து எனக்கு தைரியம் சொன்னீங்களே... மறந்துட்டீங்களா அதை? 'நல்ல வேளை உனக்கு பூஜா ஒருத்தியாவது குழந்தைனு இருக்காளே அதை நினைச்சு சந்தோஷப்படுனு' — சொன்னீங்களே. இப்ப இப்படி பேசினா என்ன அர்த்தம்?...''

''சுமதி... முட்டாள்தனமா பேசாதே... ஆஸ்பத்ரியில் அத்தனை பேர் எதிரிலும், அந்த சந்தர்பத்துல வேற என்னத்தை சொல்ல முடியும்...''

''ஏன் இப்போ சொல்ற இதையே சொல்றது... ஊருக்கு எதுக்கு பயப்படறீங்க...''

''திரும்ப திரும்ப நீ சொல்றதையே சொல்லாதே... எங்க பேச்சுலயும் நியாயம் இருக்கு. உன்னை என்ன வீட்டை விட்டா துரத்திட்டோம். கல்யாண் என்னோட ஒரே பிள்ளை. ஏதோ அப்பா இல்லாத பிள்ளையாச்சே ஆசைப்பட்டுட்டானேன்னு, எங்க அந்தஸ்தை பத்தி நினைக்காம உன்னை மருமகளா ஏத்துக்கிட்டோம். நாள் நட்சத்திரம் பார்க்காம, கிரகங்களின் தோஷத்தை பத்தி பேசாம, எந்த பொருத்தத்தை பத்தியும் யோசிக்காம எங்க மனுஷங்க எல்லோருடைய விரோதத்துலயும் நடந்த கல்யாணம் இது. அதனாலதான் உனக்கு பிள்ளை பிறக்கவில்லை...''

''பிள்ளையா பிறக்காட்டா என்னம்மா... பெண் குழந்தை இருக்கே அது போதாதா...''

''போதாதுதான்! பெண் எதுக்கும் லாயக்கில்லை, பிறந்தவுடன் அப்பாவின் ஆதரவுல அப்பறம் புருஷனோட ஆதரவில கடைசி காலத்துல பிள்ளையோட ஆதரவுல தான் வாழணும்னு விதிக்கப்பட்டிருக்கா. எந்த லௌகீக காரியம் செய்யவும் அவளுக்கு அருகதை கிடையாது தெரிஞ்சுக்கோ. என்னமோ சமமாம் மண்ணாம் பேச வந்துட்டா. இதபார் சுமதி... உங்கூட உக்கார்ந்துண்டு வம்பு பேச எனக்கு சக்தி இல்லை. அடம் பிடிக்காதே. ரெண்டெழுத்து படிச்சுட்டோம்னு துள்ளாதே. உன்னை கல்யாண் தள்ளி வெக்க போறதில்லை. இதே வீட்டில் ஜாம் ஜாம்னு நீ ராணி போல இருக்கலாம். உனக்கு ஒரு குறையும் இருக்காது. ஆனா கல்யாணுக்கு இந்த கார்த்திகை மாசம் முடிஞ்சதும் ரங்கண்ணா மாமாவோட கடைசி பெண்ணைக் கல்யாணம் பண்ணி வைக்க போறோம். நல்லது பொல்லாத்துக்கு அக்னி முன்ன நின்னு காரியம் பண்ண ஒரு பிள்ளை கட்டாயம் வேண்டும். போற இடத்துக்கு புண்ணியம் தேட வேண்டாமோ. எனக்குக் கொள்ளி போட்டு என்னை கரை சேர்க்க கல்யாண் இருக்கான் அவனை யார் கரைசேர்ப்பா. பெண்பசங்கள் எதுக்கு உதவும். பேசாம நிலித்தனம் பண்ணாம இரு. இதெல்லாம் யாரும்

ரஜனி சந்தானம்

பண்ணாத காரியமில்லே. எங்க கொள்ளு தாத்தா, தாத்தா எல்லாரும் கூட பிள்ளே பிறக்கலேன்னு ரெண்டாவது கல்யாணம் பண்ணிண்டு இருக்கா. எங்க வம்சத்துல இதொண்ணும் தப்பான காரியமில்லே...''

''பிள்ளே வேணும்னு, ஏதாவது ஆண் குழந்தையை தத்து எடுத்துக்கலாமே...''

''என்ன சொன்னே... எதுக்கு தத்து எடுத்துக்கணும் கேக்கறேன். எவனே பெத்த பிள்ளே இத்தனே சொத்துக்கு வாரிசா வரணுமா. எம்பிள்ளேக்கு என்ன வயசாயிடுத்து. அவனுக்கு பிறக்கற பிள்ளே தான் இந்த குடும்பத்து பரம்பரை பெருமையைக் காப்பாத்தும். ஒரு லட்சம் ஜனங்களுக்கு கல்யாணம் செஞ்சுவெச்ச பரம்பரை இது. எல்லா நாளும் கிழமையும் அன்னதானம் செஞ்ச பரம்பரை இது. எப்பேர்பட்ட வம்சம் எங்களுடையது. இப்படியா இவனேட முடிஞ்சு போயிடணும். நினேச்சு பார்த்தாலே அடிவயத்தை கலக்கறது...''

பேசியபடியே சுமதியின் கேவலே லட்சியம் செய்யாமல் அங்கிருந்து உறுதியோடு நடந்த பார்வதம்மாளின் பின்புறங்களேயே வெறித்துப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள் சுமதி.

இன்னமும் அவன்புறம் முகத்தைத் திருப்பாத கல்யாணே பார்த்த போது அடி வயிற்றிலிருந்து கிளர்ந்த ஒரு உஷ்ண ஜ்வாலே, உடம்பு முழுவதும் பரவி, கண்கள் வழியே வந்து அவனே தகிக்கத் துவங்கியது.

இனி என்ன செய்வது?...

எது செய்தாலும் யோசிக்க வேண்டும்.

யோசிக்க மன அமைதி சிறிதளவாவது வேண்டும்.

மன அமைதி நிச்சயமாய் இனி இங்கு கிடைக்காது... எங்கே போவது?...

இந்த வீட்டை விட்டு வெளியேறிய பின் யோசிக்கலாம் என்ற முடிவுடன் எழுந்து முகத்தைக் கழுவி, தலேயைச் சரிசெய்து கொண்டு ஏழு வயது பூஜாவின் கைகளே பிடித்தபடி அங்கிருந்து வெளியேறினள்.

அந்த வீட்டை விட்டு வெளியேறி பஸ் ஸ்டாண்டில் நிற்கும் போதுதான் அவளுக்குப் போவதற்கு ஓர் இடமுமில்லே என்பது தெரிந்தது. பெற்ருேரின் விருப்பத்திற்கு விரோதமாய் அவர்களின் சம்மதமின்றி நடந்த கல்யாணமானதால் அங்கு போகவும் முடியாது. நட்பென்று சொல்லிக் கொள்ள இருந்த இரண்டொருவரும் நெருக்கமாய் பழகியதில்லே. எங்கே போவது இப்போது?...

அரை மணிக்கு மேலாய் யோசித்தபின் பளிச்சென்று ஜெகதா அத்தையின் நினேவு வந்தது. கண்டிப்பாய் அத்தை உதவுவாள் அவளும் வாழ்வில் அடிபட்டவள்தானே...

10 வயதில் கல்யாணமாகி 13 வயதில் கணவனே இழந்த ஜெகதா அத்தை ஒரே பிடிவாதமாய் வீட்டுக்குள் முடங்கிக் கிடக்காமல், எல்லோர் ஏச்சையும், பேச்சையும் தூசென மதித்து, தைரியமாய் மேலே படித்து, இன்று புகழ் பெற்ற டாக்டராக இருக்கிருர். மல்லேஸ்வரத்தில் அவருடைய கிளினிக் இருப்பது தெரியும்.

ஒரு ஆட்டோவைப் பிடித்து மல்லேஸ்வரம் போய்ச் சேர்ந்த போது — வானத்தில் இரவு இறங்கி வர துவங்கியது. பாதியான நிலாத்துண்டு தன் ஊர்வலத்தைத் துவக்கியது. நட்சத்திர மின் மினிகள் தெளிவாய் கண்சிமிட்ட துவங்கின.

கிளினிக்கிற்கு பின்னலிருந்த அத்தையின் வீட்டை நெருங்கி உள்ளே நுழைந்தாள்.

சுவாரஸ்யமாய் 'ஒரு மெடிகல் ஜெர்னலில்' ஆழ்ந்திருந்த அத்தை, தலேயை நிமிர்த்தி அவளேயும், அருகில் நிற்கும் பூஜாவையும் பார்த்தார். மனதை வருடும் இதமான புன்னகையுடன் அவர்களே வரவேற்ருர்.

சம்பிரதாய பேச்சுக்கள் எதுவும் இல்லாமல், எடுத்த எடுப்பிலேயே சுமதி, தனக் கிழைக்கப்பட்ட அநீதியை எடுத்துச் சொன்னள்.

''ஒரு குழந்தை இருந்தும் கூட ஆண் வாரிசு இல்லேன்னு காரணம் சொல்லி, அவருக்கு ரெண்டாவது கல்யாணத்துக்கு 'அரேஞ்ச்' பண்ருங்க அத்தை. நான் எதிர்த்து ஏதாவது சர்ச்சை கிளப்பினு என் உயிருக்கே கூட ஆபத்து வரும்னு பயம் காட்டருங்க. அத்தை... என்னல தாங்க முடியலே... அதே சமயம் ஒண்ணும் செய்யவும் முடியலே...''

முகத்தை மூடிக் கொண்டு அழும் சுமதியை மௌனமாய் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார் அத்தை.

ஆதர வாய் அவள் முதுகை தடவி, தலேயைக் கோதிவிட்டார்.

''கொடுமைதான்மா. இது ரொம்ப கொடுமைதான். என்ன செய்யறது. நம்ம சமுதாயம் மாற இன்னும் எத்தனே யுகங்களாகுமோ தெரியலே. ஆனலும் கூட, படிச்ச இந்த கால மனுஷனை கல்யாண் எப்படி இதுக்கு பேசாம இருந்தார். எது எப்படி இருந்தாலும் இது மாதிரி மூடநம்

தலேக்கு சீயக்காய்த் தூள் தேய்த்துக் கொள்ளும் பொழுது, சீயக்காயில் தண்ணீருக்குப் பதில் மோர் விட்டுக் கரைத்துத் தேய்த்துக் குளித்தால் தலே முடியில் விரைவில், அழுக்கு, எண்ணெய் நீங்கி விடுவதோடு, சீயக்காயும் குறைந்த அளவு போட்டால் போதுமானது.

— பாலா.

பிக்கைகளுக்கு ஒரு முற்றுப் புள்ளி வெச்சே தீரணும். அவர்களை பழிவாங்கியே தீரணும்...''

''எனக்கும் அப்படித்தான் தோண்றது அத்தை... ஆனா எப்படி பழிவாங்கணும் என்ன செய்யணும்னு புரியலே அத்தை... எங்க போறதுன்னும் புரியலே. ஆனால் கண்டிப்பா அங்க மட்டும் திரும்பி போக மாட்டேன்...''

''கொஞ்ச பொறுமையா இரு சுமதி. எங்கூடவே இரு. அடுத்த மாசம் நான் டெல்லிக்கு போறேன். ஆல் இண்டியா இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் மெடிகல் சயன்ஸில் கேன்ஸர் பத்தி ரிசர்ச் பண்ணப் போறேன். அங்கேயே எனக்குத் தங்க குவார்ட்டர்ஸ் குடுப்பாங்க. நீயும் பூஜாவும் எங்கூட வந்து இருங்கோ. மெதுவா யோசிச்சு ஒரு முடிவுக்கு வரலாம்...''

அத்தையுடன் டெல்லி வந்து பதினைந்து வருடங்கள் ஓடி விட்டன. கல்யாணை பற்றிய எந்த செய்தியும் அவர்களுக்கு எட்டவில்லை. பூஜா நன்றாக படித்து, இன்று தானும் ஒரு டாக்டராகி விட்டாள். சாதாரண டாக்டராக அல்ல. ஆர்மி மெடிகல் காலேஜில் படித்துத் தேர்ந்து ஆர்மியில் சேவை செய்யப் போகும் டாக்டர். தன் கூடவே படித்துத் தன்னுடன் வேலையில் சேர்ந்த டாக்டர் தீபக்கை மணக்க போகிறாள். அவளுடைய திருமணத்திற்கு அழைக்கவே சுமதி கல்யாணைச் சந்திக்கப் போகிறாள். அத்தைதான் இந்தச் சந்திப்பு தேவை என்கிறார்.

ஆண் வாரிசு இல்லாமல், என் வரை உலகம் ஒன்றும் முழுகி விடவில்லை. தந்தையின் கடமையிலிருந்து நீ தவறினாலும் நானே தாயும் தந்தையுமாகி பூஜாவை பெருமைப்படும்படி வளர்த்து விட்டேன் பார். ஒரு ஆண் வாரிசு ஒரு வீட்டிற்கு வேண்டுமானால் நீங்கள் சொல்லும் கீர்த்தியை தேடி தரலாம். ஆனால் என் பெண் இந்த நாட்டிற்காக போராடும் எத்தனையோ வீரர்களுக்கு சேவை செய்கிறாள். சாதனை புரிகிறாள். நான் பெருமைப்படுகிறேன். என் இனமே பெருமைப்படுகிறது என்று அவர்களுக்குச் சொல்லாமல் சொல்லவாவது சுமதி கல்யாணை சந்தித்தே தீர வேண்டும் என்பதில் அத்தை உறுதியாய் இருந்தாள்.

ஹோட்டல் அறைக்கே, காலை உணவை வரவழைத்து உண்டதும் ஒரு ஆட்டோவில் ஸ்ரீராம்புரம் நோக்கிப் போனாள் சுமதி.

மனதுக்குள் ஒரு படபடப்பு. இதுநாள் வரை இதயத்திற்கு போட்டு வைத்த இரும்பு கவசத்திற்குள் இதயம் மெதுவாய் இளகுவது போல் ஒரு பிரமை. தைரியத்தை வரவழைத்துக் கொண்டு அந்த பெரிய பங்களாவை நெருங்கினாள்.

கேட்டை திறந்து கொண்டு உள்ளே நுழைந்ததும் 'ஹோ'வென்ற அந்த வித்யாசமான மௌனம் — அமைதி — அவளை அச்சுறுத்துவது போல் இருந்தது.

15 வருடங்களுக்கு முன்பு அழகாய், பசுமையாய் இருந்த அந்த 'லானும்', தோட்டமும், இன்று பார்த்தீனியம் செடிகள் நிறைந்து குட்டிக் காடாகவே காட்சி அளித்தது.

கை வைத்ததும் திறந்து கொண்ட கதவை தாண்டி ஹாலில் நுழைந்தாள். தூசியும் தும்புமாய் ஏன் இப்படி?....

ஏன் யாரையும் காணவில்லை?... எங்கே எல்லோரும்?...

அறையைச் சுற்றி பார்வையை ஓட விட்டவளின் கண்களில் அந்த புகைப்படம் பளிச்சென்று பட்டது.

பெரிய குங்குமப் பொட்டுடன் மாலைக் குப்பின் படத்தில் சிரிக்கும் இவள்தான் கல்யாணின் மனைவியா?... மாலை போட்டிருக்கே... அப்படியானால் இப்பொழுது உயிருடன் இல்லையா... கடவுளே... இவளுக்காவது ஆண் குழந்தை பிறந்ததா? இல்லை என்றால் கல்யாண் மூன்றாவது கல்யாணத்திற்கும் தயங்கப் போவதில்லை.

சின்னதாக ஒரு கனைப்பு ஒலி கேட்டு, திடுக்கிட்டு திரும்பினாள்.

சமையல்காரர் சுந்தரம் நின்றிருந்தார்.

''நீங்களா... நல்லா இருக்கீங்களாம்மா...''

''உம்.... நல்லா இருக்கேன்... எங்கே எல்லோரும்...''

'என்னத்தைச் சொல்றதும்மா... பெரியம்மா ஆஸ்பத்ரியில் இருக்காங்க...'' கல்யாணும் அங்குதான் இருக்க வேண்டும் என்று நிச்சயித்தபடி நர்ஸிங்ஹோம் நோக்கி விரைந்தாள்.

ஒருவழியாக பர்வதம்மாள் இருக்கும் வார்டை கண்டுபிடித்து...

உள்ளே நுழைந்த போது....

அவளால் நம்பவே முடியவில்லை....

கிழித்துப் போட்ட நாராய், மெல்லிய மூச்சுடன் ஏறி இறங்கும் எலும்புக் கூடான உடலுடன் உருத்தெரியாமல் படுத்திருந்தவளை கண்டபோது....



சுமதியின் மனம் இளகித்தான் போயிற்று. அருகில் அமர்ந்து, மெதுவாய் பார்வதம்மாளின் குச்சியாய்ப் போன கைகளை பிடித்துத் தன் கரங்களுக்குள் வைத்துக் கொண்டாள்.

விழித்துக் கொண்ட பார்வதம்மாள்... வினாடி நேரம் அவளைப் பார்த்தபின் மெதுவாய்.... சோகமாய்... கண்களில் நீர் துளிர்க்க... உதடுகள் கோணலாகி ஒரு புன்னகை சிந்தினாள்.

சோகமான அவள் புன்னகையில் உலகத்தின் அத்தனை துயரங்களும் அடங்கி இருப்பதாய் தோன்றியது சுமதிக்கு.

''வந்தயா... உன்னை பார்க்காமலேயே போயிடுவேனோன்னு பயந்தேன்... உங்கிட்ட மன்னிப்பு கேக்கத்தான் மூச்சை கையில் பிடிச்சு வெச்சுகிட்டு இருந்தேன். உன் மனசை மட்டுமில்லே. கல்யாணோட மனசையும் எத்தனை நோக அடிச்சுட்டேன் தெரியுமா. என்னை எதிர்த்துப் பேச துணியில்லாம அவன் பேசாம இருந்தாலும் உள்ளுக்குள்ள துடிச்சு போயிருக்கான். கொள்ளி போடவாவது பிள்ளை வேணும்னு பிடிவாதமா இருந்தேன். பிறந்தான். குழந்தை பிறந்தவுடனே புண்யவதி போய்ச் சேர்ந்தா. தனியாகவே பாலாஜியை பதிமூணு வயசு வரை வளர்த்தான். ஒரு நாள் ஸ்கூல்லேந்து திரும்பி வரச்சே எதிரில் வந்த லாரியின் கீழ் மாட்டிகிட்டு... முழுசா நொடியில பிள்ளையைப் பறி கொடுத்துட்டு... பிள்ளைக்குக் கொள்ளி போட்டுட்டு வந்து படுத்தவன்தான் கல்யாண் எழுந்திருக்கவே இல்லே...''

''என்னம்மா சொல்றீங்க...''

சுமதியின் நெஞ்சுக்குள் எதுவோ நொறுங்கி விழும் வேதனை. நம்ப முடியாமல் கண்களில் வழியும் நீரைத் துடைக்கவும் மறந்து பார்வதம்மாளின் பேச்சில் கவனத்தைச் செலுத்தினாள்.

''எந்தப் பிள்ளை என்னைக் கரை சேர்ப்பான்னு சொல்லிச் சொல்லி உன்னைச் சித்திரவதைப் படுத்தினேனோ... இப்போ அவனே இல்லே. என்னைக் கரை சேர்க்க யாரும் இல்லே. அனாதை பொணமா போகப் போறேன். பாரு தெய்வத்தின் விளையாட்டை... எம் மூடநம்பிக்கையைப் போக்க இத்தனை கொடுமையா தெய்வம் விளையாடி இருக்க வேண்டாம். ஓர் ஆண் பிள்ளை பெத்தும் அந்திம காலத்துல அனாதையாய் ஆயிட்டேன்...''

''நீங்க அதிகமா பேச வேண்டாம் மூச்சிரைக்கிறது. நீங்க அனாதை இல்லே. நாங்க இருக்கோம். பிறக்கும் போது தனியாப் பிறக்கிறோம். போகச்சேயும் தனியாத்தான் போகப் போறோம். செத்துப் போன பிறகு எங்க போறோம் தெரியலே, அதுல யார் கொள்ளி போட்டா என்னம்மா. கொள்ளின்றது இந்த உடலுக்கு போடறதுதானே. ஆத்மாவுக்குத்தான் அழிவே இல்லேயே. இதெல்லாம் தெரிஞ்சும் சில சமயம் நாம பிடிவாதமா மூடநம்பிக்கைகள்ள ஊறிப் போய் வெளியில வர மறுக்கறதுதான் வேதனை...

புரிந்து கொண்ட விதமாய், மூடி இருந்த பார்வதம்மாளின் விழிகளின் ஓரங்களில் கண்ணீர்க் கோடாய் வழிந்தது.



என்னுடன் பணியாற்றும் சக ஆசிரியர் ஒருவர் நான்காம் வகுப்பு ஆங்கிலம் நடத்துவதற்காகக் காலை பதினொன்றரை மணி அளவில் வகுப்பில் இருந்தபோது அவருக்கு ஒரே பசி! மாணவர்களை விட்டு, பசியாறுவதற்காக பஜ்ஜிகளை வாங்கிவரச் சொல்லியிருக்கிறார். வாழைக்காய் பஜ்ஜி வந்தவுடன் பொட்டலத்தை மேஜைமேல் பிரித்து வைத்து, வாயில் ஒன்றைப் போட்டுக் கொண்டு, கையில் ஒன்றை வைத்துக் கொண்டு நுழை வாயிலைப் பார்த்தவருக்கு ஒரே அதிர்ச்சி!

வாயிற் படியேறி வந்து கொண்டிருந்தவர், டி. இ. (டெபுடி இன்ஸ்பெக்டர்) உடனே, சமயோசிதமாக, **What I am doing?** — 'ஐயாம் ஈட்டிங் பஜ்ஜி'ஸ்' என்றவர், முதல் வரிசையில் இருந்த ஒரு மாணவனை அழைத்து, அவனையும் ஒரு பஜ்ஜி சாப்பிடச் சொல்லி, **What is he doing?** — 'ஹி ஈஸ் ஈட்டிங் பஜ்ஜி'ஸ்' என்று கூற மாணவர்களும் அதையே பின்பற்றிச் சொல்ல, 'ப்ரசன்ட் கன்டின்யூவஸ் டென்ஸ்' என்ற அயிட்டத்தை அமோகமாக நடத்தி விட்டார்.

இறுதியாக டி. இ. அவர்கள், 'பரவாயில்லே. செயல்முறையோடு பாடம் நடத்துகிறீர்கள்' என்று பாராட்டி விட்டுச் சென்றார். இதை இப்பொழுது நினைத்தாலும் எங்கள் அனைவருக்கும் சிரிப்புத்தான் பொங்கும்.

— என். கலைச்செல்வி.

பெண்களைத் தாக்கும் எலும்புநோய்!



ஒரு கட்டடத்திற்கு வடிவத்தைத் தருவது கற்களும், செங்கற்களும். அதேபோல மனித உருவத்திற்கு அழகையும், இயக்கத்தையும் தருவது எலும்புகள். ஆனால் இந்த எலும்புகள் நோயுற்று நொறுங்கும் போது மனித உடலும் தள்ளாடுகிறது. மனமும் துவண்டு போகிறது. 40 வயதான திருமதி ருக்மணிக்கு முதன் முதலாக குளியலறையில் வழுக்கி விழுந்த போது இடுப்பில் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டது. அது சற்று குணமாவதற்குள் மீண்டும் காலில் இன்னொரு முறிவு. தற்போது அவர் படுத்த படுக்கை. தானாக எழுந்திருக்கவோ, நடக்கவோ முடியாத நிலை.

திருமண வயதில் பெண், கல்லூரியில் படிக்கும் பிள்ளை என்று கடந்த ஐந்து வருடங்களாக உடலாலும், மனதாலும் மிகவும் வேதனைப்பட்டு வருகிறார் இவர். இவரைப் போல, ஓடியாடி வேலை செய்ய வேண்டிய வயதில் பல பெண்கள் கால், கை, இடுப்பு, முதுகு எலும்புகளில் முறிவு ஏற்படுவதால் தங்கள் கடமைகளும் பணிகளும் முடக்கப்படுவதால் அவதியுறுகிறார்கள்.

ஏன் இவ்வாறு எலும்புகள் திடீரென முறிகின்றன? சாதாரணமாக பெண்கள் விழுவது கூட எலும்பு முறிவுக்குக் காரணமாவது எதனால்? இக்கேள்விகளுக்குப் பதில் 'ஆஸ்டோபோராஸிஸ்' என்னும் எலும்புகளைத் தாக்கும் நோய் என்பதுதான்.

ஆஸ்டோபோராஸிஸ் என்றால் என்ன?

இந்நோயைப் பற்றி தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமென்றால் முதலில் நம் எலும்புகளைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். நாம் நினைப்பது போல் எலும்பு என்பது கல் போன்ற கடினமான ஒரு பொருளல்ல. தொடர்ந்து நம் எலும்பில் மிக நுட்பமான அளவு சிதைந்து கொண்டே இருக்கிறது. அதே சமயம் சிதைந்த எலும்புத் துணுக்குகளின் அளவை ஈடு செய்ய புதிய எலும்பு செல்கள் தோன்றியவண்ணம் இருக்கின்றன. ரீமாடலிங் (remodelling) எனப்படும் இம்முறையால் எலும்பு எப்போதும் வலுவுள்ளதாக இருக்கிறது.

ரீமாடலிங்கிற்கு முக்கியமாக உதவுவது எலும்புகளின் மையக் குழாய் போன்ற பகுதியில் சேமிக்கப்பட்டிருக்கும் கால்சியமும் மற்றும் சில தாதுக்களும், சத்துப் பொருட்களும் ஆகும். கால்சியம் இரத்தத்திலும் ஓரளவு காணப்படும். இரத்தத்திலுள்ள கால்சியம் இதயத் துடிப்பு, தசைகளின் இயக்கம், நரம்புகளின் செயல் இவற்றையும் சீர்படுத்துகிறது. ஏதாவது குறைபாடு காரணமாக இரத்தத்திலுள்ள கால்சிய அளவு குறையும் போது எலும்புகளின் கால்சியம் எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. இந்நிலை நீடிக்குமானால் எலும்புகள் தக்கை போல, துளைகள் மிகுந்ததாக மாறிவிடும். இந்நிலைக்கே ஆஸ்டோபோராஸிஸ் என்று பெயர்.

நோய் எவ்வாறு வெளிப்படுகிறது?

இந்நோயை ஓர் அமைதியான அரக்கன் என்றே குறிப்பிடலாம். நோய் ஏற்படுவதற்கான முன் அறிகுறிகள் ஏதும் தோன்றாது. பெரும்பாலும் முதலில் தோன்றும் அறி

குறியாக கை, கால், இடுப்பு, முதுகு, மணிக்கட்டு எலும்புகளில் ஏதாவது ஒன்றில் எலும்பு முறிவு ஏற்படும். எங்கேனும் தடுக்கியோ, வழுக்கியோ விழும்போதுதான் முறிவு ஏற்படும் என்பதில்லை. மிகவும் வலு விழந்த முதுகெலும்பு காரணமாக படுக்கையிலிருந்து சாதாரணமாக எழுந்திருக்கும்போது கூட அது முறியலாம். நடக்கும் போதே கால் எலும்பு முறியலாம். இதில் வேதனைக்குரிய செய்தி என்னவென்றால் இந்நோயைக் கண்டுபிடித்தபின் எலும்புகள் மேலும் சேதமாகும் அளவைக் குறைக்கலாமே தவிர சேதமான எலும்புகளை மீண்டும் புதுப்பிக்க, வலுவுள்ளதாக மாற்ற இயலாது.

பெண்களையே அதிகம் தாக்குவது ஏன்?

ஆண்களைவிட சுமார் ஆறு அல்லது ஏழு மடங்கு அதிகமாகப் பெண்கள் இந்நோயால் அவதியுறுவதால் இதைப் பெண்கள் நோய் என்றே அழைக்கிறார்கள். 35 வயதுக்கு மேல் பெரும்பாலும் இந்நோய் பீடிக்கிறது. ஆனால் மாதவிலக்கு நிற்கும் சமயம் (at menopause) திடீரென இந்நோயின் வீரியம் அதிகரிக்கிறது. அது என்ன 35 வயதுக் கணக்கு என்கிறீர்களா? நாம் அனைவருமே 35 வயது அடையும் போது எலும்பின் எடை (bone mass) உச்சநிலையை அடையும். அதன் பிறகு ரீமாடலிங் தொடர்ந்தால் கூட ஒவ்வொரு ஆண்டும் எலும்பின் எடை குறையத் தொடங்கும். ஆண்கள் குறைவான சதவீத அளவே எலும்பு எடைக் குறைவை அடைகிறார்கள். ஆனால் பெண்கள் மாதவிலக்கு நிற்கும் பருவத்தில் சில ஆண்டுகள் வரை மொத்த எலும்பு எடையில் இரண்டு முதல் நான்கு சதவீதம் வரை இழக்கிறார்கள். எழுபது வயதுக்கு மேல் ஆண், பெண் இருவரும் ஒரே மாதிரி எலும்பு எடையை இழக்கிறார்கள்.

நோய் எந்தக் காரணங்களினால் ஏற்படுகிறது?

எலும்பின் எடை குறைவதே நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணம். எந்த காரணங்களினால் எடை குறைகிறது? 1. பெண்கள் தாமதமாக் வயதுக்கு வருதல் (delayed puberty) 2. மாதவிலக்கு நிற்றல் அல்லது அறுவை சிகிச்சை மூலம் ஓவரிகள் (சினைப் பைகள்) நீக்கப்படுதல் 3. நீண்டகாலமாக படுக்கையில் கிடத்தல் 4. அதிக செயல்திறன் கொண்ட தைராய்டு, பாராதைராய்டு, அட்ரீனல் சுரப்பிகள் 5. அனோரிக்ஸியா நெர்வோஸா, சிறுநீரகக் கோளாறு, சில வகை எலும்பு நோய் மற்றும் கான்சர். இவை எடை குறைவுக்குக் காரணமாகின்றன.

கார்டிஸோன், ஸ்டீராய்டுகள் போன்ற மருந்துகள் எடை குறைவதை விரைவுபடுத்துகின்றன. கால்சியத்தை உடல் கிரகித்துக் கொள்ள D வைட்டமின் உதவுகிறது. இந்த வைட்டமினின் செயலைத் தடுப்பதுடன் கால்சியம் இழப்பையும் அதிகப்படுத்தும் தன்மை உடையன சாராயம், மதுவகைகள். இதே போல், காஃபின், நிகோடின் போன்ற பொருட்கள் கழிவுப் பொருளாகக் கால்சியத்தை வெளியேற்றும் தன்மை படைத்தவை. எனவே மது, சிகரெட், புகையிலை, காப்பி, தேநீர் இவற்றை நுகர்பவர்களுக்கு ஆஸ்டோபோரோஸிஸ் வரும் வாய்ப்பு அதிகம்.

எப்படிப்பட்டவர்களுக்கு எலும்பு சிதையும் நோய் வராது?

குட்டையாக இருப்பவர்களுக்கு உயரமாக இருப்பவர்களை விட குறைவாகவே இந்நோய் வருகிறது. உயரமாகவும், மிக வெள்ளையாகவும் இருப்பவ்ருக்கு இந்நோய் வரும் வாய்ப்பு அதிகம். ஆனால் கறுமை நிறமுடையவர்களுக்கும் குண்டாக இருப்பவர்களுக்கும் எலும்பு எடைக் குறைவு அதிகமாக ஏற்படுவதில்லை. ஒவ்வொரு முறை குழந்தை பிறக்கும் போதும் எலும்பின் எடை அதிகமாகிறது. எனவே குழந்தையே பெறாத பெண்களைவிட அதிக (குடும்பக் கட்டுப்பாடு வரம்பைத் தாண்ட வேண்டாம்) குழந்தை பெற்ற பெண்களுக்கு நோய் வரும் வாய்ப்பு குறைவு.

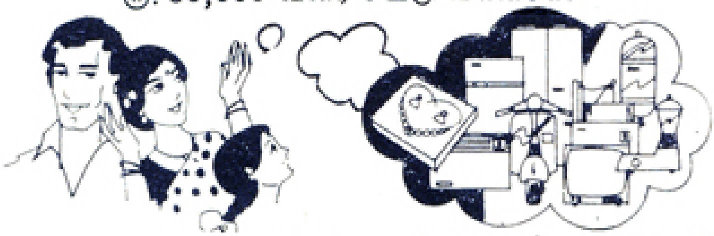
நோயைக் கண்டுபிடிக்கும் மருத்துவ முறைகள்:

இந்நோய் முதுகெலும்பைத் தாக்கினால் சில ஆண்டுகளில் எலும்புகள் சிறிது சிறிதாக நொறுங்குவதால் எலும்பு முறிவு ஏற்படும். இதனால் நோயாளி 4 அல்லது 5 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இருந்த உயரத்தை விட சில அங்குலங்கள் குறைந்து விடுவார். மேலும் டாகர்ஸ் ஹம்ப் (davager's hump) எனப்படும் முதுகுக் கூனல் ஏற்பட்டு உருவமே விகாரமாகிவிடும். எனவே இந்நோயைக் கண்டுபிடிக்கச் சில மருத்துவ முறைகள் உள்ளன. ஸிங்கிள் போடான்

> நடுத்தரக் குடும்பங்களில் 'முந்திரி' வாங்குவது கஷ்டம். இதைவிட வேர்க்கடலைப் பருப்பை வாங்கி டால்டாவில் வறுத்து நாம் செய்யும் சர்க்கரைப் பொங்கல் உட்பட எல்லாவற்றிற்கும் போட்டுப் பாருங்கள். அதன் ருசியே தனி! நீங்களும் செய்துதான் பாருங்களேன். வேர்க்கடலைதான் 'ஜனதா காஜு'.
>
> — அனு.

அவசியத் தேவைகளுக்கு அவசர உதவி பெற...

உங்களுக்கு 'எஸ். எல். என்' உதவுகிறது ரூ. 5000 முதல்
ரூ. 50,000 வரை சீட்டு வரிசைகள்



நடுத்தர வர்க்கத்தினர், தொழிலதிபர்கள், வணிகப் பெருமக்கள் இப்படி அனைவரது தேவைகளுக்கும் ஏற்ப குறுகிய/நீண்டகால சீட்டுகள். அவசிய தேவைகளுக்கு —இன்றே 'எஸ். எல். என்' சீட்டு வரிசையில் சேர்ந்து பயனடையுங்கள்!

SAM 500

ஸ்ரீ லக்ஷ்மி நாராயணா சிட்பண்ட்ஸ்

9சி, பாரதி நகர், வடக்கு உஸ்மான் சாலை தி.நகர், சென்னை 17 (போன் : 441339)

இது ஒரு **எஸ்.எல்.என்** குரூப் நிறுவனம்

எளிது! எளிது!! எளிது!!!

"ஆங்கிலம்"

'கற்பது' கடினமே அல்ல!

26 எழுத்துக்களை தன்னுள் கொண்ட உலக மொழி ஆங்கிலம். வெளிநாடு மற்றும் இந்தியாவின் பிறமாநில தொடர்புக்கு மிக அத்தியாவசியம் என்றால் அது மிகையில்லாத உண்மை! ஆங்கிலத்தை முறைப்படி கற்றுக் கொள்வது கடினமல்ல. எளிது! எளிது!! தமிழ் தெரிந்தோர் தபால் மூலம் 6 மாதங்களில் அருமையாக கற்று பிறருடன் பேச எழுத வர்த்தக தொடர்பு கொள்ளவும்; B.A., M.A., படித்து விட்டு பேச முடியவில்லையே என்று ஏங்குவோரும் இதில் சேர்ந்து கூச்சமின்றி பேசி மகிழலாம். ஒவ்வொரு மாதமும் குறைந்த அளவு இடங்களே பயிற்சிக்கு நிர்ணயிக்கப்படுவதால் உடனே விபரத்திற்கு தபால் கார்டில் எழுதவும்.

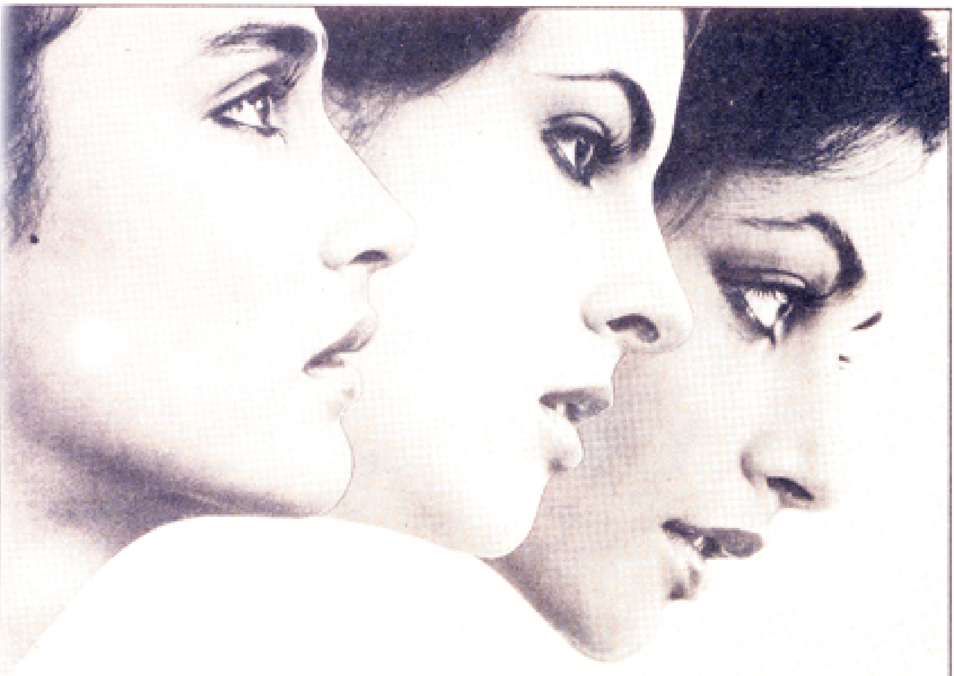
அக்கவுண்டன்சி (புக் கீப்பிங்) பயிற்சி

வர்த்தகர்களுக்கும் பாங்கு சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கும், I.T. & S.T. தொடர்புடையோருக்கும் தமிழில் சிறந்த தபால் பயிற்சி. இதனை கற்போர் கணக்கராகி சுயவேலைவாய்ப்பு பெற்று நன்கு சம்பாதிக்கலாம். தபால் கார்டில் எழுதவும்.

தி அமெரிக்கன் இன்ஸ்டிட்யூட்

GOVT Regd

தபால் பெட்டி எண் - 16, மதுரை-16.



ஒருத்தரைப் போல் ஒருத்தர் நிறம் இருத்தல் இல்லை.

பொருத்தமளிக்க உமக்கென்றே 3 வித வண்ணச் சாயல்களில் வருவது லக்மே காலமைன் ஒன்றே.

லக்மே காலமைன் ஒன்றுதான்
மூவித வண்ணச் சாயல்களில்
மோகனமாய் வருகுது:
நேச்சுரல், லைட், கோல்டு, இதில்
உமக்கொன்று சேர்த்தி,
ஒருங்கிணைய சேர்த்தி-எண்ணிலா
வண்ண மேனியரை இனம்பிரித்து
உணருதே லக்மே, இன்மணமுடன்
மேனிமீது இலகுவாய் இழையும்
லக்மே காலமைன்—தனிநிற
உரிமையைத் தருகுது உமக்கு.
பரிட்சார்த்தப் பேக்காகவும்
கிடைக்குது பதம்பார்க்க வசதியாக

நேச்சுரல்
—மாநிற
மேனியருக்கு

லைட்
—சிகப்பு
மேனியருக்கு

கோல்டு
—கருவண்ண
மேனியருக்கு



லக்மே கேலமைன்

சரும வண்ணம் எவ்வண்ணம்
சாயலுண்டு அவ்வண்ணம்.

அப்ஸார்ப்ஷோமெட்ரி (**single photon absorptiometry**) முறையில் மணிக்கட்டு, பாத எலும்புகளின் எடைக் குறைவையும், டியூயல் போட்டான் அப்ஸார்ப்ஷோமெட்ரி முறையில் முதுகு, இடுப்பு எலும்புகளின் எடைக் குறைவையும் கண்டுபிடிக்கலாம். இரத்தத்திலுள்ள எலும்பு தொடர்பான சில பொருட்களின் அளவைக் கணக்கிடுவதன் மூலமும் நோயைக் கண்டுபிடிக்கலாம். நோய் வந்தபின் எலும்பின் எடையைக் கூட்டவோ, இழந்த எலும்பின் வலுவைத் திரும்பப் பெறவோ இயலாது என்பதால் வருமுன் காத்தலே சிறந்தது என்று மருத்துவர்கள் கருதுகிறார்கள்.

வருமுன் காத்தல்:

சிலருக்கு நோயின் ஆரம்ப நிலையில் நோய் கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் எலும்பு முறிவு ஏற்படுவதற்கு முன்பாகவே எலும்பு எடைக் குறைவின் வேகத்தை ஓரளவு கட்டுப்படுத்த முடியும். சிலருக்கு நோய் கண்டுபிடித்த பிறகும், அதைத் தடுக்க எந்த வழியும் இல்லாததால் மருத்துவர்கள் அந்நோயாளிக்கு அளிக்கும் சிகிச்சை பலன் தராது. எனவேதான் இந்நோயைப் பொறுத்தவரை வருமுன் காத்தல் என்பது மிகமிக முக்கியமான ஒன்று.

என்ன வழிகளைக் கையாளலாம்?

35 வயதுக்கு மேல் எலும்பு எடை குறைவதால் ஒவ்வொரு பெண்ணின் உணவிலும் கட்டாயம் சுமார் 1000 மில்லிகிராம் கால்சியம் அன்றாடம் இருக்க வேண்டும். இது சுமார் மூன்று டம்ளர் பாலுக்குச் சமம். சரிவிகித உணவில் உடம்புக்குத் தேவையான கால்சியம் கிடைக்கிறது. மாதவிலக்கு நின்ற பின் அடுத்த பத்தாண்டுகளில் வெறும் கால்சியம் மட்டும் உடம்பில் சேராது. அப்போது ஈஸ்ட்ரோஜன் என்ற மருந்தையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால்தான் பலன் உண்டு. எனவே பெண்கள் மாதவிலக்கு நிற்பதற்குச் சுமார் ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்தே உணவில் கால்சியம் அதிகமிருக்கும் சோயா பீன்ஸ், மீன், கருமையான பச்சைநிற இலைகள், பாதாம் பருப்பு, தயிர், கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால் இவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சாஸ், சூப் தயாரித்தால் கொழுப்புச்சத்துக் குறைவான பால் பவுடரைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். காய்கறிகள், ஸாண்ட்விச் தயாரிக்கையில் சீஸ் (**cheese**) துண்டுகளைச் சேர்க்கலாம்.

உணவு: உடற்பயிற்சி:

வேலைப் பளுவை எலும்பின் மீது அதிகரிக்கும் வகையில் எந்த உடற்பயிற்சியைச் செய்வதும் நலமே. இத்தகைய உடற்பயிற்சி எலும்பு எடை இழப்பதைக் குறைக்கும். எலும்பு எடையை அதிகரிக்கும் டென்னிஸ், கோல்ஃப் விளையாட்டு, தினசரி காலாற நடத்தல், கடைகளுக்குச் சென்று சாமான், காய்கறி வாங்குதல் போன்ற சில பழக்கங்களும் சிறந்த உடற்பயிற்சியைக் கொடுக்கும்.

கால்சியமும், D — வைட்டமினும்:

உணவில் உள்ள கால்சியம் போதவில்லை என்றால் கால்சியம் மாத்திரைகளை உண்ணலாம். சிறந்த மருத்துவக் கம்பெனியின் மாத்திரைகளை வாங்க வேண்டும். சிலருக்கு 60 வயதுக்கு மேல் கால்சியம் கார்பனேட் பலனளிக்காது. அதேபோலக் குடும்பத்தில் சிறுநீரகக் கல் இருப்பது வழக்கமாக இருந்தால் அந்த நபர் மருத்துவ ஆலோசனையின்படிதான் மாத்திரைகளை உண்ண வேண்டும்.

1 முதல் 10 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைக்கு 800 மில்லி கிராம் கால்சியமும், 11 முதல் 18 வயதுக்குட்பட்டவருக்கு 1200 மில்லிகிராம் கால்சியமும், மாதவிலக்கு நிற்பதற்கு முன் ஒரு பெண்ணிற்கு 1000 மில்லி கிராம் கால்சியமும், மாதவிலக்கு நின்றபின் ஈஸ்ட்ரோஜன் மருந்து உண்பவரானால் 1000 மில்லி கிராமும், ஈஸ்ட்ரோஜன் சாப்பிடாதவரானால் 1500 மில்லிகிராம் கால்சியமும் ஒவ்வொரு நாளும் தேவைப்படும். இதனால்தானோ என்னவோ அக்காலத்தில் ஆண், பெண் இருவருமே சுண்ணாம்பைத் தடவி வெற்றிலை போடுவதை தினசரி வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தனர்.

வைட்டமின் **D**, கால்சியத்தை உடல் உட்கிரகிப்பதை ஊக்குவிக்கிறது. சாதாரணமாகச் சத்துணவும் சூரிய ஒளியில் இருந்து கிடைக்கும் **D** வைட்டமினுமே போதும். ஆனால் வயதானால் **D** வைட்டமினைச் சூரியனிலிருந்து உடலால் பெற இயலாது. இந்நிலையில் **D** வைட்டமின் மாத்திரைகளைச் சாப்பிட வேண்டும். இதனால் சில சமயம் கால்சியத்தின் அளவு இரத்தத்தில் அதிகமாகும்

மிருதுவான தோசைக்கு

அரிசியை மட்டும் ஊற வைத்து நைசாக அரைக்க வேண்டும். நாம் தூர எறிந்து விடும் வெள்ளைப் பூசணியின் பஞ்சு போன்ற பாகத்தை இந்த மாவுடன் சேர்த்து அரைக்க வேண்டும். முந்தைய தினம் அரைத்து மறுநாள் வார்க்க வேண்டும். இந்தத் தோசை மிருதுவாக இருக்கும்.

— ஜானகி

அபாயமும் உள்ளதால் மருத்துவ ஆலோசனையின்படியே உண்ண வேண்டும்.

ஈஸ்ட்ரோஜன் ரீப்ளேஸ்மெண்ட் தெரபி:

மாதவிலக்கு நின்ற பெண்களின் உடலில் ஈஸ்ட்ரோஜன் என்றும் ஹார்மோனின் சுரப்பளவு குறைந்து விடுவதால் கால்சியம் உட்கிரகிக்கும் அளவும் குறைகிறது. இதை ஈடுசெய்யத் தினமும் ஈஸ்ட்ரோஜன் மாத்திரைகளை உண்ண வேண்டும். ஓவரீஸ் எனப்படும் சினைப்பைகளை நீக்கிவிட்ட பெண்களும் இதே முறையைக் கையாள வேண்டும். ஈஸ்ட்ரோஜன் உண்டால் எண்டோமெட்ரியல் கான்சர் வரலாம் என்னும் பயத்தைப் போக்க புரோஜஸ்ட்ரான் என்னும் மருந்தும் சேர்த்துக் கொடுக்கப்படுகிறது. எண்டோமெட்ரியல் கான்சரால் இறப்பவர்களைவிட இடுப்பெலும்பு முறிவால் இறப்பவர்களே அதிகம் என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

சில உணவு வகைகளும் அவற்றிலுள்ள கால்சியம் அளவும்:

(அட்டவணையைப் பார்க்கவும்)

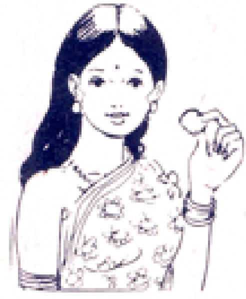
அட்டவணை:

உணவு வகை 100 கிராம்	கால்சியம் மில்லிகிராம்
மீன்:	
இறால் மீன் (shrimps) (சிறிய, காய்ந்த)	— 4384
நண்டு	— 1606
பாம்பில் (Bombay duck)	— 1389
மெக்கரல்	— 429
இறால் (Prawn)	— 323
பருப்பு வகைகள்:	
ராகி	— 344
கொள்ளு	— 287
காய்ந்த பிரெஞ்சு பீன்ஸ்	— 260
சோயா பீன்ஸ்	— 240
கொத்துக்கடலை	— 202
காய்கறிகள்:	
அமரந்த்	— 800
காலிஃப்ளவர் இலை	— 626
சிவப்பு முள்ளங்கி இலை/முருங்கைக் கீரை	— 440
வெள்ளை முள்ளங்கி இலை	— 265
கொத்துமல்லித்தழை	— 184
பால் பொருட்கள்:	
பாலாடைக்கட்டி (Paneer)	— 790
கெட்டிப்படுத்தப்பட்ட பால் (கோவா)	— 650
எருமைப்பால்	— 210
தயிர்	— 149
கொட்டைகள்:	
கொப்பரைத் தேங்காய்	— 400
வாதாம் கொட்டை (பாதாமி)	— 230
சீரகம்	— 1080
பெருங்காயம்	— 690

எனவே 35 வயது நிரம்பிய அனைத்துப் பெண்களும் மேற்கண்ட பட்டியலில் உள்ள உணவு வகைகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்வதால் தினமும் 1000 மில்லி கிராம் கால்சியம் சத்தை எளிதில் பெற்று விடலாம். வருமுன் காப்பது என்பது இந்நோயைப் பொறுத்தவரை மிக அவசியமாகிவிட்டது. ஆகவே எலும்புகளுக்கு வலுவேற்றி, அவற்றை எடை இழக்காமல் பார்த்துக் கொண்டால், எலும்பு முறிவால் பிற்காலத்தில் அவதிப்படாமல் நிமிர்ந்த நன்னடையும், நேர்கொண்ட பார்வையுமாக பவனி வரலாம் என்பது நிச்சயம்.

— லக்ஷ்மி சங்கர்

புகைப்படம்: அழ. காசி. விஸ்வநாதன்



சாதாரணமாக பக்கோடா செய்யும் பொழுது மொரமொரப்பிற்கும், வாசனைக்கும் டால்டாவைக் காய்ச்சி மாவில் சேர்ப்பார்கள். இதற்கு டால்டாதான் தேவை என்பதில்லை. பதிலாக எந்த எண்ணெயில் செய்கிறோமோ, அதில் காய்ந்த பிறகு சிறிது எடுத்து மாவில் சேர்த்து விட்டால், பக்கோடாவின் மொரமொரப்பும், ருசியுமே தனிதான்.

— சாந்தி நவநீதன்.


சிக்கனம்!
சிறப்பு அம்சம்!!
ப்ரீதி
ஹெவி ட்யூடி மிக்ஸர் கிரைண்டருடன்
2 ஸ்டெய்ன்லெஸ் ஸ்டீல் ஜார்
வருட உத்திரவாதம்
ரூ. 1249 மட்டுமே
விநியோகஸ்தர்கள் :—
டி.ஏ. டெய்லர் & கோ (பெட்ரூஸ்) பி. லிட்.,
18/19, ஸ்ரீராம் நகர், தெற்கு தெரு, சென்னை-600 018.
Tel: 451709 / 451747 / 450564
ஏதோ ஒரு மிக்ஸி அல்ல—இது ஒரு ttk தயாரிப்பு



26

வாசல் கதவு தட்டப்பட்டது. ஈஸ்வரி போய்த் திறந்தாள்.

உமா...!

''உமா என்னம்மா இது. யாருடைய குழந்தை இது?'' திகைப்புடன் கேட்டாள் ஈஸ்வரி.

''தெரியலேமா...? சரி உள்ள வந்து வெளிச்சத்துல இந்தச் சின்ன மூஞ்சிய உத்துப் பாருங்கோ உங்களால கண்டிப்பா கண்டுபிடிக்க முடியும்.''

உமா உள்ளே வந்து அந்த குழந்தையை ஈஸ்வரியிடம் கொடுத்தாள். அந்த ரோஜாப்பூ போன்ற மேனியைத் தூக்கும் போதே, ஈஸ்வரிக்கு உடம்பெல்லாம் சிலிர்த்தது. குழந்தையை உற்றுப் பார்த்தாள்.

அகன்ற நெற்றி, லேசாக விரிந்த காது மடல், சின்ன வாய், கருட்டை முடி. ஈஸ்வரி சட்டென்று உமாவை நிமிர்ந்து பார்த்தாள். அவள் கண்களில் ஈரம்.

''உமா... எனக்கு... எனக்கு என்னமோ குழந்தைல ஹரியைத் தூக்கிண்ட ஞாபகமே வரது.''

''அம்மா...'' உமா மேல் கொண்டு பேச முடியாமல் ஈஸ்வரியை அணைத்துக் கொண்டாள்.

''நீங்க அப்பொ ஹரியைத் தூக்கிண்டுருங்க. இப்பொ அவனோட குழந்தையைத் தூக்கிண்டிருக்கேள்.''

''உமா...''

''ஆமாம்மா இது ஹரியோட பிள்ளை. உங்க பேரன். உங்களுக்கு அவன் தன் ஞாபகமா தந்திருக்கான். மேல் கொண்டு எதுவும் இப்பொ கேட்காதீங்க.'' உமா அழுது கொண்டே தன் அறைக்குள் ஓடி விட்டாள்.

ஈஸ்வரிபிரமித்துப்போய்நின்றிருந்தாள்.

உமாவுக்கும் பிரமிப்பாய்த்தான் இருந்தது. உலகம் உருண்டைதான். எத்தனை தடவை சுற்றினாலும் புறப்பட்ட இடத்திற்கு வரத்தான் வேண்டும். ஆனால் அதில் நடக்கும் சம்பவங்களுமா அப்படியே திருப்பித் திருப்பி நடக்க வேண்டும்? அன்றைக்கு அப்பா செய்த அதே காரியத்தையே இன்றைக்கு அவர் பிள்ளையும் செய்திருக்கிறான். ஆனால் அப்பாவை விட அவன் மனசில் நேர்மை நியாயம் எல்லாவற்றுடனும் முறைப்படி செய்திருக்கிறான். அதுதான் வித்தியாசம்.

ஆனால் நேர்மைக்கும் நியாயத்துக்கும் தான் வாழக் கொடுத்து வைக்கவில்லை. அதை நினைக்கும் போதுதான் அவனுக்குப் பெரிதாக அழத் தோன்றியது. ஆனால் கிறிஸ்டினா அவனுக்கு சொன்னதை நினைத்துக் கொண்டாள்.

''உமா இன்பமும் துன்பமும் நிறைந்தது தான் வாழ்க்கை. இரண்டையும் சமமாக ஏற்று வாழப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். முக்கியமாக துன்பங்களை நிலைப்படுத்திக் கொள்ளக் கூடாது. அவை நம் அற்புதமான உடலை நலம் கெடச் செய்து விடுகின்றன. என்னையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். வாழ்க்கையில் எனக்குக் கிடைத்த சந்தோஷங்களை விட துன்பங்கள்தான் அதிகம். ஐந்து வயது குழந்தையாக இருக்கும் போதே பெற்றோர்களை விபத்தில் பறி கொடுத்தேன். எப்படியோ வளர்ந்தேன். எத்தனையோ சோதனைகளை எதிர் கொண்டேன். ஆனால் எதற்கும் கவலைப்பட மாட்டேன்.

கொஞ்சம் யோசித்துப் பாருங்கள். நம் உடல் எத்தகைய அற்புதமான படைப்பு என்று. ஆயிரம் எந்திரங்களை, ஏன் ஒரு கிரகத்தையே கூட படைக்கும் மனிதனால்

துன்பம் நேர்கையில்.

ஒரு மனித உடலை மட்டும் அத்தனை நுணுக்கமாக படைக்க முடியவில்லையே ஏன்? அது தான் கடவுளின் சக்தி. சிருஷ்டியின் ரகசியம். அற்புதமான ஜாலங்கள் செய்வது மனித உடல். அதை அணு அணுவாக படிக்கத்தான் முடிகிறதே தவிர படைக்க முடியவில்லையே. இத்தகைய அரிய மனிதனைத் தான் கடவுள் ஒவ்வொருவரையும் படைக்கிறான். கேவலம் ஒரு எந்திரத்திற்கே லட்சக்கணக்கில் மதிப்பு போட்டு அது பழுதடையாமல் பாதுகாக்கிறானே மனிதன் ஏன்...?

ஏனென்றால் அது அவனுக்குப் பல வழிகளிலும் உதவியாக இருப்பதால்.

அப்படி இருக்க, விலை மதிப்பில்லாத நம் உடலை துன்பங்களை நிலைப்படுத்திக் கொள்வதன் மூலம் பழுதடையச் செய்து கொண்டு அதன் மூலம் கடவுளுக்கும், நம்மால் மற்றவர்களுக்குக் கடவுள் செய்யப் போகும் உதவிகளுக்கும் துரோகம் செய்யலாமா? நம் உடம்பு நமக்காக அல்ல. அது என்றைக்குமே பிறர்க்குச் சேவை செய்து, சந்தோஷத்தைப் பெற்று அதன் மூலம் இன்னும்



உறுதியாக வேண்டும். இதுதான் என் கொள்கை. இதன்படிதான் நான் நடந்தும் வருகிறேன். அதனுல்தான் எந்தத் துன்பங்களும் என்னை அதிகம் பாதிப்பதில்லை. அப்படியே பாதித்தாலும் அதை உடனுக்குடன் விடை கொடுத்து அனுப்பி விடுகிறேன்.''

பளீரென்று அவள் சிரித்த போது அதில் பிரகாசமும், அவள் மனசின் வெண்மையும் அதில் துல்லியமாகத் தெரிந்த போது உமா நிஜமாகவே சிலிர்த்துப் போய் விட்டாள். உமா தனக்குள் ஒரு வைராக்கியம் செய்து கொண்டாள். இனி எதற்கும் கலங்கக் கூடாது. கிறிஸ்டினு கூறியது போல் துன்பங்களை நிலைப்படுத்தி உடலைக் கெடுத்துக் கொள்வதில்லை என்று உறுதி கொண்டாள். அவள் வாழப் போகிருள் ஹரியின் அந்த சின்னஞ்சிறு வாரிசிற்காக. இனி அதுவே அவள் உலகம். இனி அந்தக் குடும்பத்தில் ஒரு பிரகாசம் தோன்றப் போகிறது. எல்லாருக்கும் அந்த குழந்தை ஒரு நிம்மதியையும் மகிழ்ச்சியையும் கொடுக்கப் போகிறது. அந்த குடும்பத்தைச் சுற்றி இதுநாள் வரை இறுக்கிக் கட்டப்பட்டிருந்த துன்பக் கயிறுகள் இனி இற்று விழப் போகின்றன.

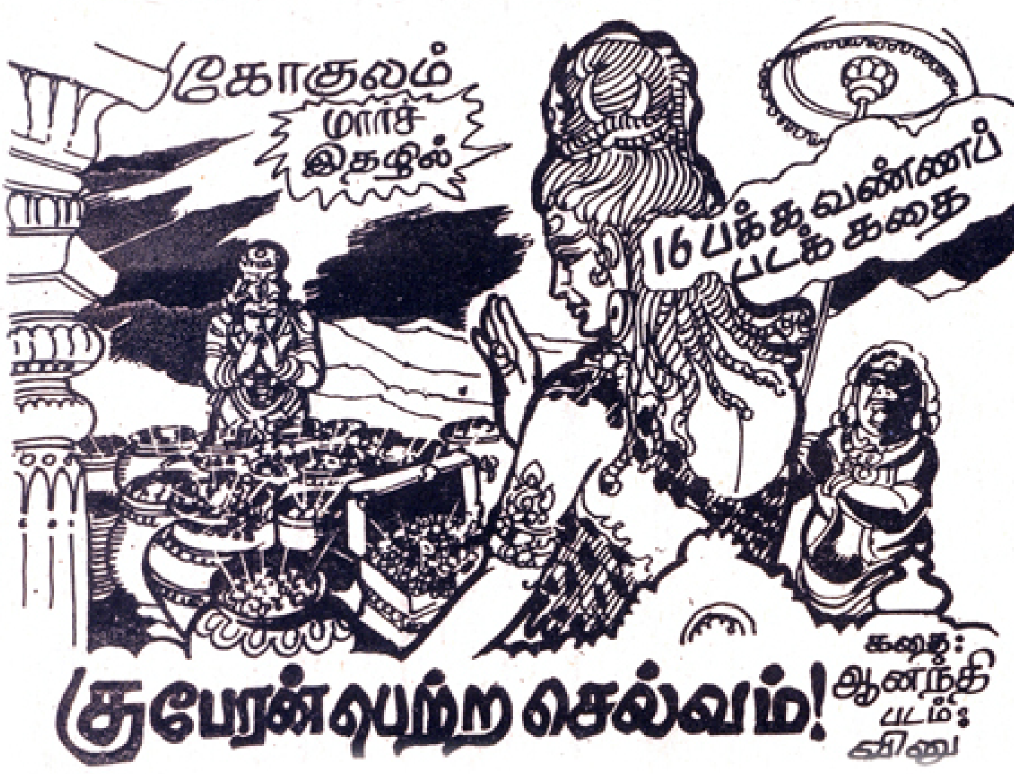
நினைக்கும் போதே அவளுக்குச் சந்தோஷமாக இருந்தது. மறுபடியும் வெளியில் வந்தாள். ஈஸ்வரியிடமிருந்து மறுபடியும் அந்த சின்னஞ்சிறு ஹரியை வாங்கிக் கொண்டாள். அந்த கள்ளம் கபடமற்ற முகத்தையே உற்றுப் பார்த்தாள். குழந்தை அவளைப் பார்த்து சிரித்தது. அந்த சிரிப்பு அசல் ஹரிதான். நினைத்துப் பார்க்க ரொம்ப சந்தோஷமாயிருந்தது.

''சொல்லு மழலையிலே — கண்ணம்மா!
துன்பங்கள் தீர்த்திடுவாய்;
முல்லைச் சிரிப்பாலே — எனது
மூர்க்கந் தவிர்த்திடுவாய்!''
''இன்பக் கதைகளெல்லாம் — உன்னைப் போல்
ஏடுகள் சொல்வதுண்டோ?''

உமா சன்னமான குரலில் இனிமையாக பாடினுள்.

சுபம்

[redacted]





மேகலை போல்
மேனியில் சரியும்
மென்மலர்க்
கூந்தல்
பல நூற்றாண்டுகளாகப் பலனளித்து வரும் மருதோன்றி, செம்பருத்தி, கீழாநெல்லி, கரிசலாங்கண்ணி மற்றும் 25 மூலிகை மருந்துகள், தேங்காய் எண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய், பசும்பால் ஆகிய இயற்கை ஊட்டச் சத்துக்கள் கொண்டது டாம்ப்கால் மூலிகைக் கூந்தல் தைலம்.
உங்கள் கூந்தல் அடர்ந்து, நீண்டு, மென்மையாகச் செழித்து வளரவும், இளநரை, பொடுகு, பேன் ஆகியன அகலவும் தொடர்ந்து டாம்ப்கால் மூலிகைக் கூந்தல் தைலம் பயன் படுத்துங்கள்.
டாம்ப்கால்
மூலிகை கூந்தல் தைலம்
தமிழக அரசு நிறுவனத் தயாரிப்பு

தீ நதிகள்



தனியாப் போகணும்னு துடிக்கிறியே, நீரு. அது ரொம்பத் தப்பும்மா. ஏன் தெரியுமா? இப்ப எல்லாரோடயும் இருக்கறது லதான், பிரகாஷ் வர நேரம், அவனோட தனியா இருக்கற நேரம் இதெல்லாம் உனக்கு ரொம்பவுமே மகத்துவமா தெரியறது. அந்த நேரத்தை நீ பொக்கிஷமா நினைச்சு சந்தோஷமாயிருக்கே. அதே நிலைல தான் பிரகாஷும் இருக்கான்னு வச்சுக்கோ, தனிக்குடித்தனம்னு நீங்க ரெண்டு பேர் மட்டுமே இருந்தா, மொதல்லே யாரோட இடையூறும் இல்லாம, உங்க இஷ்டப்ரகாரம், வெளியே சுத்திண்டு ஹோட்டல்ல சாப்டுண்டு, வீட்டையே பெட்ரூமாக்கிண்டு ஜாலியாத்தான் இருக்கும். ஆனா எத்தனை நாளைக்கு?

ஒருத்தர் முகத்தையே ஒருத்தர் பாத்துண்டு, சிரிச்சிண்டு, பேசிண்டிருக்கிறதி லேயும் ஒரு அலுப்பு சீக்கிரமாவே தட்ட ஆரம்பிச்சுடும் நீரஜா. பத்து பேர் இருக்கற வீட்டுல, அங்கேயும், இங்கேயுமா போறச்சே, வரச்சே, நம்பாத்துக்காரர் நம்மைக் கவனிக்கிறாரான்னு, நீ அப்பப்ப பாக்கிறதும், அவனும் பாக்கிறபோது, சந்திக்கிற பார்வையி

னாலை ஏற்படுற அந்த மனத்துள்ளல், துடிப்பு அதெல்லாம் தனிக்குடித்தனத்துல கிடைக்குமா சொல்லு. கொஞ்ச நாள்லேயே அலுத்துப் போய், அந்த சரீர மோகம்தான் மிஞ்சும். அதுவும் ஓரளவுக்கு மேலே போனா அலுப்புதான்.

அப்புறமா என்ன? குத்தம், குறை, கோபம், தாபம்னு சண்டைதான். இப்பவானும் எல்லார் எதிரிலேயும் பொண்டாட்டியக் கோவுச்சுக்கறதான்னு ஒரு தயக்கம் தோணி, வாயை இறுக்கிண்டு ஆபீஸுக்குப் போயிடுவான். ஆனா, தனியாத்தான் இருக்கோமேங்கற தைர்யத்துல அவனும் கத்துவான். பதிலுக்குப் பொண்டாட்டியும் கத்துவா. அதனால சண்டையும், மனஸ்தாபமும் தீவிரமாகத்தான் ஆகும். ஆனா சேர்ந்து இருக்கிறவாளானா, கோபத்தை வெளியிடாம போறதால, யோசிக்க டைம் கிடைக்கிறது. கோபம் தணியறது. பாவம்னு மனசுல ஒரு எண்ணம் தோணறது.

இதுக்காகத்தான் பழைய காலத்துல விவரம் தெரியறதுக்கு முன்னாலயே கல்யாணம் பண்ணினா. குழந்தைகள் மனசுல பேதம் வராது. தெரியாது. அப்போலேருந்தே மாமியார் வீட்டுல இருந்தா, பாசம் அவா மேலே வந்துடறது. பேதம் தெரியறதில்லே. அதனால மாமியார் என்ன சொன்னாலும் தப்பு தோணறதில்லே. இப்போ பாரு, கட்டிண்டவனைத் தவிர, வேறு யாரையும் தன்னோட சொந்தம்னு சொல்லிக்கிற மனப்பக்குவம் எந்தப் பொண்களுக்கும் வரதில்லே.

நீ சொன்னியே யாரோ பெத்த ஆனந்திக்காகக் கவலைப்படறேன்னு. நிஜம்தான். பெத்த தாயாரே அவளுக்குப் பகையாயிருக்கா. கஷ்டத்தை சொல்லி அழுறதுக்கும் ஒரு இடம் வேணும் நீரு. சுவரோடயானா சொல்லி அழுன்னு அதுக்குத்தான் சொல்றா. அந்தப் பொண்ணோட கஷ்டம் யாருக்கும் வர வேண்டாம். அந்தப் பொண்ணோட மன ஆறுதலுக்காகத்தான் நானும் யோசிச்சுண்டிருக்கேன். அதுக்காக நீ வேண்டாததையெல்லாம் கஷ்டம்னு நினைச்சுண்டு அழுதுண்டு நின்னால் சரின்னு சொல்ல முடியுமா. இனிமேயெல்லாம் இப்பிடி பேசப்படாது நீரு. பிராகாஷுக்கு ஃபோன் செஞ்சு, வரச் சொல்லி, உங்க வீட்டுக்குப் போ.''

''பாட்டி.......''

விசித்து, விசித்து அழுதாள் நீரஜா. காமாட்சியும் இத்தனை பேசினதே போதும் என்பது போல், வாய் மூடி மௌனியானாள். சிறிது நேரத்தில் கண்களையும், முகத்தையும் துடைத்துக் கொண்ட நீரஜா மாடிக்குச் சென்றாள். அங்கு போய் என்ன அலசினாளோ, கீழே இறங்கி வந்தாள். அதே நேரம் —

''பாட்டி... என்னைக் காப்பாத்துங்கோ... பாட்டி... என்னைக் காப்பாத்துங்கோ...''

கத்திக் கொண்டே ஆனந்தி தலைவிரி கோலமாய் ஓடிவரவும், காமாட்சியும், நீரஜாவும் ஸ்தம்பித்து நின்றார்கள்.

ஆனந்தி காமாட்சியைக் கட்டிப் பிடித்துக் கொண்டு கதறினாள். அவள் கன்னமெல்லாம் திட்டுதிட்டாய் சிவந்திருந்தது. அப்படியே அவளை அணைத்துக் கொண்ட காமாட்சியின் கண்களிலிருந்து நீர் பிரவகித்தது. சட்டென்று தலைப்பால் துடைத்துக் கொண்டு, பூஜையறைக்குள் கூட்டிச் சென்றாள்.

நீரஜாவின் உடல், எதிர்பாராத இந்த சம்பவத்தால் நடுங்கிக் கொண்டிருந்தது. ஆனந்தியை நினைத்துப் பாவமாயிருந்தது.

வேடி திபுதிபுவென்று ஓடி வந்து காம்பவுண்டுக் கதவை சங்கிலியால் பிணைத்துப் பூட்டினான். பிறகு உள்ளே வந்தான். அதற்குள் பொங்காலியும் ஓடி வந்தாள்.

''பெரிம்மா, பெரிம்மா, அவங்கூட்டுப் பொண்ணை நாம கடத்தி வெச்சுருக்கோம்னு போலீஸுக்குப் போன் பேசப் போறாங்களாம் பெரிம்மா. உங்களையும் மொட்டச்சி, கிட்டச்சின்னு திட்டறாங்கப் பெரிம்மா. போலீஸோட வந்து, ஆனந்திப் பொண்ணு



சியாமளாராவ்

கையை, கால உடைச்சு, வீட்டுல குந்த வைக்கப் போறாங்களாம். இன்னும் வாய்க்கு வராத, காதுல கேக்கவே கூசுது பெரீம்மா, அப்படிப்பட்ட பேச்சுக்கள நம்ப வீட்டுப் பக்கமா பாத்து கத்தோ, கத்தோன்னு கத்துறாங்க பெரிம்மா...''

'மொட்டைச்சி' என்ற வார்த்தையைக் கேட்கும் போது, ஒரே விநாடியில் அவள் கண்கள் அகன்று தீக்கங்குகள் போல் சுடர் விட்டாலும், மறுகணமே தானாக வரவழைத்துக் கொண்ட சாந்தத்தில் அமைதியாகியது.

''அம்மா. காலையிலேருந்து இந்தப் பொண்ணு வூட்டுல ஒரே காச்சு, மூச்சுனு சத்தம் வந்துக்கினே இருந்திச்சும்மா. கொஞ்ச நேரத்துக்கு முந்தி பொங்காலி சாப்ட கூப்புட்டுச்சேன்னு வூட்டுக்குள்ள பூறப் போனேனா, அப்ப இந்த ஆனந்திப் பொண்ணு குய்யோ, முறையோன்னு அளுவுற சத்தமும், திங்கு, திங்குனு மொத்தற சத்தமும் கேட்டுச்சும்மா. நான் சுவத்துல ஏறி பாத்தனா, இந்தப் பொண்ணு அவுங்க கையிலருந்து தப்புச்சுக்கினு ஓடியாறதைப் பாத்துப்புட்டு, பாஞ்சு வந்தேன். கதவை சாத்த இன்னிக்கு எப்படித்தான் மறந்தேனோ பெரீம்மா. ஆனந்திப் பொண்ணுக்கு வசதியாப் போச்சு. அப்புறமேல் பட்டு நான் ஓடியாந்து பூட்டிட்டேன்.''

பொங்காலியும், வேடியும் கண்கள் கசிய நின்றிருந்தார்கள்.

''ஆனந்தி! ஏன் இப்பிடி அடி வாங்கினே. மறுபடியும் அதே கதைதானா? நான் ரெண்டு, மூணு மாசமா ஒண்ணுமில்லையே, மாறிட்டாளோன்னு நெனைச்சேன். என்னாச்சும்மா. பயப்படாம சொல்லு. போலீஸ் வந்தா நான் பேசிக்கிறேன். வீணா பயப்படாதே. தைர்யமாயிருக்கணும் ஆனந்திம்மா...''

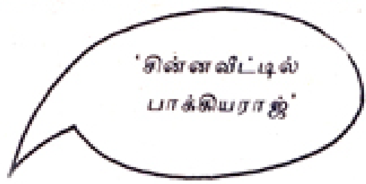
''பாட்டி...''

விக்கலும், விம்மலும் குரலையடைக்க, நிரம்பிய கண்களுடன், உதடுகள் துடிக்கக் கூறினாள் ஆனந்தி.

''பாட்டி. இன்னிக்கு காலையிலேருந்தே என்னை தொந்திரவு பண்ண ஆரம்பிச்சுட்டா பாட்டி. அதைத் தாங்காத என் தங்கை சுலோச்சனா கூட அம்மாட்டே சொன்னா.

அம்மா! அவளுக்குப் பிடிக்கலேன்னா ஏம்மா கட்டாயப்படுத்தறே. உனக்கு வாரிசு நான் இருக்கேனே. எனக்கு நீ என்ன சொன்னாலும் சரி, யாரோட, எப்படி, எங்கே, எந்தவிதமா நடந்துக்கணும்னாலும் சரி, தயார்மா. அவளை வுட்டுடு. அடிக்காதே. அவ வீட்டுலே நமக்கு சமைச்சுப் போட்டுண்டு இருக்கட்டும். நானும், நீயுமா வெளியில போய் சம்பாதிச்சுண்டு வர

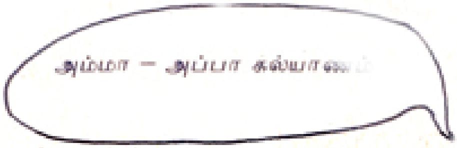




ஆறும் வகுப்பு ஆங்கிலப் புத்தகத்தில், ஒரு வாக்கியம்: ''குங்குமப்பூ அங்கேதான் விலை குறைவு. மாணவர்களுக்கு குங்குமப்பூ என்றால் என்ன என்று விளக்க — அதே புத்தகத்தில் முதல் பாடத்தில் உள்ள **Our flag has three colours. Saffron stands for....** உதாரணம் கூறி விளக்கிவிட்டு நம்மிலே சிலர் சில காரணங்களுக்காக (குழந்தைகளிடம் போய் கர்ப்பிணிகள், குழந்தை நல்ல நிறமாகப் பிறக்கச் சாப்பிடுவார்கள் என எப்படிக் கூறுவது என்று நினைத்து) சாப்பிடுகிறோம். உடம்பிற்கு நல்லது என்று இதைப் பாலில் கலந்து சாப்பிடுவார்கள் என்று கூறி முடிக்கு முன் —

சட்டென்று ஒரு மாணவன் எழுந்தான்: ''ஆமாம், டீச்சர். 'சின்ன வீடு' படத்தில் பாக்யராஜ் அவரோட மனைவி மாசமாக இருக்கும்போது நல்ல குழந்தை பிறக்க வேண்டுமென்று...'' என்று கதையையே கூற ஆரம்பித்து விட்டான். மாணவர்களின் வளர்ச்சி எந்த ரூபத்தில் உருவாகிறது என நினைத்து நானே பிரமித்து — சக ஆசிரியைகளிடம் கூறி வியப்பும் வேதனையும் அடைந்தேன்.

— மா. போதுமை.





பிற்பட்ட வகுப்பைச் சேர்ந்த பிள்ளைகள் பயிலும் ஒரு பள்ளியில் எனக்கு வேலை கிடைத்தது. எனக்கு அவர்களது பழக்க வழக்கங்கள் முற்றிலும் புதிது. வேலையில் அமர்ந்து ஒரு வாரம் சென்றிருக்கும். லட்சுமி என்ற பெண் அன்று வரவில்லை. அடுத்த நாள் அந்தப் பெண் வந்தவுடன், ''நேற்று ஏன் வரவில்லை?'' என்று வினவினேன். அதற்கு, ''டீச்சர்... என் அம்மா — அப்பாவுக்கு நேற்று கல்யாணம் ஆச்சு டீச்சர். அதனால்தான் வரவில்லை'' என்றாள். வராமல் இருந்ததும் அல்லாமல் அம்மா — அப்பா கல்யாணம் என்று வேறே பொய் சொல்கிறாளே என்ற கோபம் ஏற்பட்டு, அந்தப் பெண்ணை உரத்த குரலில் விசாரிக்க ஆரம்பித்தேன்.

என் குரல் பக்கத்து வகுப்பு ஆசிரியையின் கவனத்தைக் கவர, அவர்கள், ''இந்தப் பக்கத்திலே இதுதான் வழக்கம். 4, 5 குழந்தைகள் பிறந்த பிறகுதான் கல்யாணம் செய்து கொள்வார்கள்'' என்றார். திகைத்து நின்ற எனக்கு அப்பெண்ணின் புது உடைகள் கண்ணில் பட்டது. சொந்த அம்மா அப்பா கல்யாணத்தையே கண்டு களிக்கக் கூடிய அதிர்ஷ்டசாலிகள் அல்லவா இவர்கள் என்று நினைத்துக் கொண்டேன்.

— காயத்ரி, செகந்திராபாத்.

லாம்மா. ப்ளீஸ்மான்னு.

''அது எப்படிடி கலோச்சு? நானும் அந்தக் கடங்காரங்கிட்டே சொல்லிப் பார்த்துட்டேன். என் சின்னப் பொண்ணும் நல்லாயிருப்பான்னு. அவன் தானா வர்ற பொண்ண விட, கிராக்கி பண்ணிக்கறவதான் சுகம்ங்கறான். இல்லேன்னா நான் கொடுத்த பணத்தைக் கீழே எண்ணி வச்சுடுங்கறான்.''

அவன் கொடுத்ததுலே முக்கால்வாசிக்கு மேலே செலவாயிடுத்தே... அவளுக்கு நீயாச்சும் — சித்த புத்தி சொல்லேண்டி...''

அம்மா, இருவரும் அழுவதைப் பார்த்து வெறிப்பிடித்தவள் போலானாள். கோபம் தாங்காமல் அருகிலிருந்த விறகு கட்டையினால் விளாச ஆரம்பித்தாள். கன்னமெல்லாம் நிமிண்டினாள். ஆனாலும் மசியவில்லை ஆனந்தி.

வலி பொறுக்க முடியாமல், அடி, உதையும் இனிமேல் தாளமுடியாது என்று தோன்றியவுடன், உடம்பிலும், மனத்திலும் இருந்த அத்தனை சக்தியையும் திரட்டி, அம்மாவை வேகமாக இரண்டு கைகளாலும் தள்ளிவிட்டு, ஓட்டமாக ஓடி வந்து விட்டாள்.

காமாட்சி எழுந்து டெலிபோன் அருகில் சென்றாள். வரது வேலை பார்க்கும் வக்கீல் வீட்டிற்குப் ஃபோன் செய்தாள்.

''நமஸ்காரம். இன்னிக்கு ரொம்ப விபரீதம். அந்தப் பொண்ணை கட்டாயப்படுத்தி, அடிச்சிருக்கா. அவ இங்கே ஓடி வந்துட்டா. போலீஸ்கிட்டே சொல்லி அவளை வீட்டுக்கு கூட்டிண்டு போறதா, இன்னும் என்னென்னமோ கன்னாபின்னான்னு கத்திண்டிருக்கா. நீங்க வரதுவைக் கூட்டிண்டு வறேளா? எனக்கு...

....

''ம் ஹூம். பயமெல்லாம் இல்லே. நான் வீட்டை விட்டு வெளியே வர்றதில்லே. அது அவங்களுக்கு ஒரு சௌகர்யமாப் போயிடுமோன்னுதான் பயப்படறேன். அன்னிக்குத்தான் விவரமா உங்ககிட்டே சொன்னேனே. நீங்க நேரிலேயே வாங்கோ. வர்றேளா, வச்சுடட்டுமா? ம்... ம்... சரி... சரி...''

காமாட்சி நிம்மதியுடன் ஃபோனை வைத்தாள். ஆனந்தியைப் பரிவுடன் பார்த்தாள்.

''ஆனந்தி, பயப்படாம இரும்மான்னுதான் இப்பவும் சொல்றேன். சாரி மாமாவுக்குத்தான் ஃபோன் போட்டு பேசினேன். வரதுவையும் கூட அழைச்சுண்டு வரச் சொல்லியிருக்கேன்.''

'பட்'டென்று நிமிர்ந்த ஆனந்தியின் தளும்பிய கண்களில் மின்னல் போன்ற பிரகாசம் 'வரது' என்றவுடன் தெரிந்தது.

அதற்குள் வாசலில் கதவை உலுக்குவது சத்தத்திலிருந்து தெரிந்தது.

வெளியே எட்டிப் பார்த்த வேடி நடுக்கத்துடன் வந்தான்.

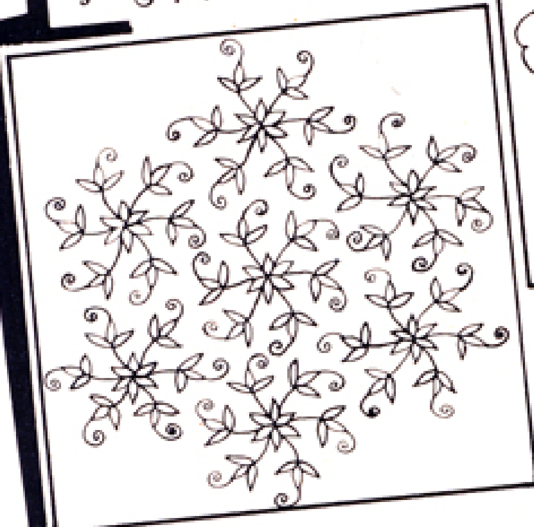
''பெரீம்மா! போலீஸ் வந்திருக்குது. கதவைத் தொறக்கச் சொல்றாங்க போல. என்ன பண்ணட்டும் பெரீம்மா?''

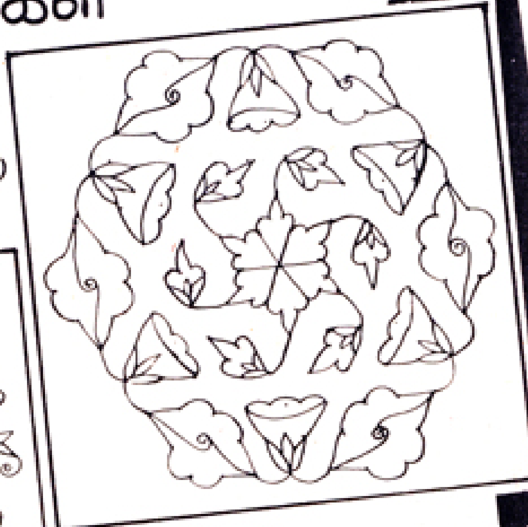
(தொடரும்)

கோலங்கள்

சின்ன சின்ன பூக்கள்

17 — புள்ளிகள் (இடுக்கு புள்ளி)
9 — முடிவு





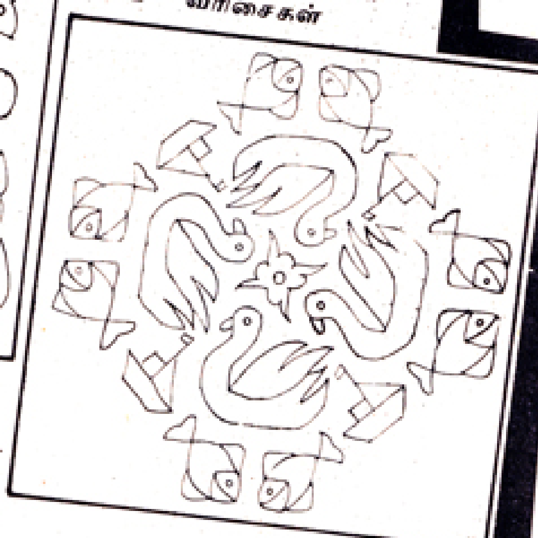
மலரும் இலையும்

13 — புள்ளிகள் (இடுக்கு புள்ளி)
7 — முடிவு



பட்டுப்பூச்சி பூக்கோலம்

12 — நேர் புள்ளிகள்
12 — வரிசைகள்



வாத்து, மீன் கோலம்

18 — நேர் புள்ளிகள் — 4 வரிசைகள்
4 — முடிவு.

— ஏ. கே. ராஜேஸ்வரி

உங்களது உறவில்

விரிசல்கள் கட்டிடங்களில் மாத்திரமல்ல, திருமண வாழ்க்கையிலும் வரும். இந்த விரிசலை உடனே கண்டுபிடித்து ரிப்பேர் செய்ய வேண்டும். இதை ஆரம்பத்திலேயே சரி செய்யா விட்டால் நாளாக நாளாகப் பெரிதாகி, தாங்க முடியாத எல்லைக்குப் போய் விடும்.

பின்வரும் க்விஸ் உங்கள் வாழ்க்கையில் அப்படிப்பட்ட விரிசல் ஏதேனும் இருக்கிறதா என்பதைக் கண்டுபிடிக்க உதவும். ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் உண்மையான பதிலைச் சொல்லுங்கள்.

ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் விடை, எப்பொழுதும் என்றால் 5 மார்க்கும், அடிக்கடி என்றால் 3 மார்க்கும், எப்பொழுதாவது என்றால் 1 மார்க்கும், எப்பொழுதும் இடையாது என்றால் 0 மார்க்கும் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். இந்த க்விஸ் கணவன் மனைவி இருவருக்கும் பொருந்தும். முதலில் மனைவிக்கு.



எங்கே உண்மையான பதிலைச் சொல்லுங்கள், பார்க்கலாம்:—

1. உங்களது கணவரைப் பற்றி நிறைய குறை கூறுகிறீர்கள். இந்தக் குறைகளைச் சத்தமாகவோ அல்லது தனக்குத்தானேயோ சொல்கிறீர்கள்.

2. உங்களது கணவனது பார்வையில் படாமல் வீட்டில் ஏதோ ஒரு மூலையில் இருக்க விரும்புகிறீர்கள். அவருடைய உதவியின்றிக் காரியங்களைச் செய்ய விரும்புகிறீர்கள்.

3. உங்களது கணவனோடு தனித்து இருப்பதையோ தாம்பத்திய உறவையோ தவிர்க்கிறீர்கள். அசதி, தலைவலி என்ற காரணங்கள் உங்கள் வாயில் இருந்து வருகின்றன.

4. உங்களது கணவன் செய்த சில தவறுகளை உங்களால் மன்னிக்க முடியவில்லை. அதைப் பற்றி நினைக்கும் போது ஆத்திரமும், வெறுப்பும் உங்களுக்கு வருகின்றன.

5. நீங்கள் இருவரும் வீட்டில் அதிக நேரம் தங்கி இருக்கக் காரணம் நீங்கள் இருவரும் சேர்ந்து வெளியே போக விரும்பாததினாலேயே.

6. நீங்கள் உங்களது திருமண வாழ்க்கையின் ஆரம்ப காலத்தை நினைத்துப் பார்க்கத் தொடங்குகிறீர்கள். அன்று இருந்த வாழ்க்கை சந்தோஷமானதாக இருந்ததாகவோ அல்லது மற்ற உறவினர்களுடனோ அல்லது நண்பர்களுடனோ இருந்த வாழ்க்கை சந்தோஷமானதாகவும் உற்சாகமானதாகவும் இருந்ததாகத் தோன்றுகிறது.

7. நீங்கள் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் ஓய்வு நேரத்தை உங்களது நண்பர்களோடு அல்லது உங்கள் கணவன் சம்பந்தப்படாத காரியங்களில் செலவு செய்ய விரும்புகிறீர்கள்.

8. உங்களது உணர்ச்சிகளை உங்களது கணவனிடம் பகிர்ந்து கொள்ளத் தயங்குகிறீர்கள். இதற்குக் காரணம் நீங்கள் உங்களது கணவனால் அவற்றைப் புரிந்து கொள்ள முடியாது என்று நீங்கள் நினைப்பதே.

9. அதிக அளவு மாத்திரைகளையோ அல்லது அதிக ஆகாரத்தையோ நாடுகிறீர்கள்.

விரிசலா?

— கமலநாதன்

10. உங்களது தோற்றத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதில்லை. உடல் பருத்திருப்பதைப் பற்றி உங்களுக்குக் கவலை இல்லை.

11. உங்களது கணவனது கவனத்தைக் கவரும்படி உடை அணிய வேண்டும் என்று கவனம் இல்லை. உடல் சுத்தத்தைப் பற்றி அக்கறைப்படுவதில்லை. வியர்வை நாற்றத்துடன் இருக்கும் உள் ஆடைகளை மாற்ற விரும்புவதில்லை.

12. உங்களுடைய நண்பர்களிடம் உங்களது கணவனைப் பற்றிக் குறை சொல்லி உங்களுடைய உறவினைப் பற்றியும் பேசுகிறீர்கள்.

13. உங்களது கணவனை மற்ற ஆண்களோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கத் தொடங்குகிறீர்கள். அவர்கள் இன்னும் அழகாக, ஆண்மை நிறைந்தவர்களாக, இதமானவர்களாகத் தோன்றத் தொடங்குகிறார்கள்.

14. நீங்கள் உங்கள் கணவரையோ அல்லது உங்கள் கணவர் உங்களைப் பற்றியோ பாராட்டி எதும் வார்த்தைகள் சொல்வதே இல்லை.

15. மற்றவர்களுடைய தாம்பத்திய உறவை நினைத்துப் பொறுமைப்படத் தொடங்குகிறீர்கள்.

இந்த க்விஸ்ஸைக் கணவன் படித்தால், கணவன் என்றிருக்கும் இடத்தில் எல்லாம் மனைவி என்று சேர்த்துப் படியுங்கள்.

எங்கே மார்க்குகளைக் கூட்டிப் பாருங்கள்.

0 — 10: உங்களது உறவு வலுவாக இருக்கிறது. எதிர்காலத்தில் ஏற்படும் பிரச்னைகளைத் தவிர்க்க எந்தெந்த கேள்விகளுக்கு 3 முதல் 5 மார்க்குகளை வாங்கி இருக்கிறீர்களோ அந்த விஷயங்களில் சற்றுக் கவனமாக நடந்து கொள்ளுங்கள்.

10 — 30: உங்களது உறவில் விரிசல் காணத் தொடங்கி இருக்கிறது. இது உங்களுக்கே தெரியாது. ஆனால் நாளடைவில் இது பிரச்னையாக உருவாகும். உங்களுடைய கணவனோடோ அல்லது மனைவியோடோ பேசிச் சுமுகமாகத் தீர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

30 — 50: உங்களுடைய உறவு முறிந்து போகும் நிலையில் இருக்கிறது. பிரச்னையைக் கவனியுங்கள். உங்களுடைய வாழ்க்கைத் துணைவரோடு மனம் திறந்து பேசுங்கள். உங்களுடைய உறவு நீடிக்க மற்றவருடைய உதவி அவசியம்

50 — 75: அவசரம்! உங்களுடைய உறவைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள இதுவே கடைசிச் சந்தர்ப்பம். உடனே கவனியுங்கள். இந்தப் பிரச்னையை எப்படியும் தீர்ப்பேன். உறவு முறிந்து போவதற்கு இடம் கொடுக்க மாட்டேன் என்று உறுதி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உயிருக்கு ஆபத்து வரும் போது மருத்துவ உதவியை நாடுவது போல, உறவுக்கு ஆபத்து வரும் போதும் உதவியை நாடுங்கள். உங்களுடைய மன உறுதியே உங்களுடைய உறவைக் காக்கும்.



டாக்டர் பதில்கள்

மீரா, மயிலாப்பூர்.

எனக்கு வயது 40. நான் இருபத்தைந்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை மாதவிலக்கு ஆகிறேன். வயிற்றில் வலி இல்லை. ஒரு வருட காலமாக உடம்பு முழுவதும் ஊசி குத்துவது போல் இருக்கிறது. உடல் அரிப்பும் அதிகமாக இருக்கிறது. மார்பில் எப்போதும் அரிப்பு இருக்கிறது. நான் மலம், இரத்தம், மூத்திரம் பரிசோதனை செய்து பார்த்தேன். சர்க்கரை, மற்ற எந்தப் பிரச்னையும் இல்லை. கர்ப்பப் பையில் கோளாறு இருப்பதால் இந்த மாதிரி அரிப்பு வருமா? உடல் உறவினால் இந்த மாதிரி ஆகிறதா?

நீங்கள் ரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகமாக உள்ளதா என்பதை **Post Prandial Blood Sugar Test** செய்து பார்க்க வேண்டும். சாப்பிட்டு இரண்டு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு ரத்தம் எடுத்துச் சோதனை செய்ய வேண்டும். ஒரு கைனகாலஜிஸ்டிடம் காண்பித்து, கருப்பையில் புண் இருக்கிறதா என்று சோதனை செய்து கொண்டு தகுந்த சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும். உடல் உறவுக்கும் கட்டிக்கும் சம்பந்தமில்லை.

லலிதா திருவொற்றியூர்.

எனக்கு வயது 29 நான் விரும்பித் திருமணம் செய்து கொள்ளப் போகும் நபருக்கு 49 வயது. அவர் அதிகமாகப் புகைபிடிக்கும் பழக்கமுள்ளவர். ஒரு நாளைக்கு 40 சிகரெட் குடிப்பார். சிலசமயங்களில் (எப்போதாவது) எழுதும்போது கைகள் நடுங்குவதைக் கவனித்துள்ளேன். வயது வித்தியாசம், அதிகமான சிகரெட் இவற்றால் இல்லற இன்பம் பாதிக்குமா? இதை மற்றவர்களிடம் கேட்பதற்குச் சங்கடமாக இருப்பதால் தங்களிடம் கேட்கிறேன்.

சிகரெட் அதிகமாகக் குடிப்பதால் நுரையீரல் சம்பந்தமான வியாதிகளும், நரம்புத் தளர்ச்சியும் ஏற்படும். நீங்கள் பத்து வருடங்களாகப் பழகி இருப்பதால் இந்தப் பழக்கத்தை எடுத்துச் சொல்லி நிறுத்திவிட முடியும். வயது வித்தியாசம் அதிகமாக இருப்பதால் ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொண்டு, ஒளிமயமான, இனிமையான வாழ்க்கை அமைய வழி செய்து கொள்ளவும்.

ஜெ. பானுமதி, குளித்தலை.

எனக்கு வயது 30 ஆகிறது. இடுப்பு, அடிவயிறு இவற்றில் வலி இருக்கிறது. என் கர்ப்பப்பை எக்ஸ்ரே, உதிரத்தையும் எடுத்து டெஸ்ட் செய்தார்கள். கர்ப்பப்பை பின்புறம் முதுகுப்பக்கம் திரும்பி இருக்கிறது அதனால் தான் இடுப்பு வலி என்று சொல்கிறார்கள். கர்ப்பப்பையை எடுத்து விடலாம் என்கிறார்கள். 'கர்ப்பப்பையை எடுத்து விட்டால் எவ்வளவு நாளைக்கு வேலை செய்யக் கூடாது? நான் விவசாயக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவள். என்ன செய்வது?

தங்களுக்கு உதிரப் போக்கு அதிகம் இருப்பதால் கருப்பையை எடுக்க வேண்டும் என்று கூறி இருக்கிறார்கள். கருப்பை எடுத்தால் சாதாரண வேலைகளைச் செய்யலாம். வலி நின்றுவிடும். கவலை வேண்டாம்.

ஆர். மாலா பார்வதி, மேட்டூர் அணை.

எனக்கு வயது 24. திருமணமாகி 2½ வருடங்களாகின்றன. எனது முதல் பிரசவத்தின் போது ஒரு குழந்தை பிறந்து (8½ மாதத்திலேயே) இறந்துவிட்டது. கொடி கீழே இருத்தது என டாக்டர்கள் கூறினார்கள். அதனால் திடீரென்று 8½ மாதத்தில் இரத்தம் கசிந்து வலி கண்டது. உடனே ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்து, 'சிசேரியன்' செய்து குழந்தையை வெளியில் எடுத்து விட்டார்கள்.

இப்போது நான் கர்ப்பமாக உள்ளேன். (1½ வருடம் கழித்து). டாக்டரின் யோசனைப்படி அலைச்சலை நிறுத்திக் கொண்டு ஓய்வில் உள்ளேன். 7 — ஆம் மாதம் 'ஸ்கேன்' செய்து பார்த்ததில் கொடி கீழே இறங்கி உள்ளது என்றார்கள். கொடியை நார்மல் பொசிஷனுக்குக் கொண்டுவர முடியுமா? சிசேரியன் செய்யாமல் நார்மல் டெலிவரியாக வழிமுறையைக் கூறவும்.

தங்களுடைய **Scan Report** படி **Placenta marginal** ஆக இருக்கிறது. அது தவிர தலை கீழே இறங்கும்போது ரத்தக் கசிவு நின்றுவிடலாம். **Inferior margin** தான் கீழே இருக்கிறது. இந்தத் தடவை நல்ல முறையில் குழந்தை பிறக்க வாய்ப்பு உள்ளது.

எல். லக்ஷ்மி, அஸ்தம்பட்டி, சேலம்.

எனக்கு வயது 27. எனக்கு நான்கு அல்லது ஐந்து வருடங்களாக மாதவிலக்குச் சமயத்தில் அதிக 'டென்ஷன்' வருகிறது. உடம்பு தளர்ந்து விடுகிறது. வயிற்று வலி, கால் வலி, இடுப்பு வலி போன்ற உபத்திரவங்களுக்குச் சிறு வயதிலிருந்தே மருந்து சாப்பிடும் பழக்கம் உள்ளவள். உடம்பை முறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும் போல இருக்கும். நரம்புகள் முறுக்கி விட்டாற் போல, இரத்தம் கொதிப்பது போல இருக்கும்.

இதனால் கண்டபடி கத்துகிறேன். சாமான்களைப் போட்டு உடைக்கிறேன். எல்லோரையும் வாய்க்கு வந்தபடி திட்டுகிறேன். வாயில் அடங்காத வார்த்தைகளால் ஏசுகிறேன். என்னை எதிர்த்து யாராவது பேசினால் அவர்களை அடித்துக் காயப்படுத்த வேண்டும் போல வெறி வருகிறது. இதனால் வீட்டில் உள்ள எல்லோரிடத்தும் வெறுப்பைச் சம்பாதித்துக்கொள்கிறேன். எனது இந்தக்கோபம், "அந்த மூன்று நாட்களை" தவிர, மற்ற நாட்களில் குறைந்து நார்மலாகி விடுகிறேன். இதிலிருந்து விடுபட எனக்கு உதவுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

நீங்கள் இன்னும் திருமணம் செய்து கொள்ளவில்லை என்று நினைக்கிறேன். இது **Premenstrual tension** மற்றும் **Spasmodic dysmenorrhoea due to small Uterus** இவை காரணமாக ஏற்படுகிறது. **Valium** – 5 அல்லது **Valium** – 10 போன்ற **tranquillliser** களை எடுத்துக் கொள்வதால் டென்ஷன் குறையும். திருமணமாகி, ஒரு பிரசவம் ஆகிவிட்டால் வலி குறைந்து விடும். மன அமைதிக்குத் தினசரி ½ மணி நேரம் தியானம் செய்யவும். சவாஸனம் செய்தால் உடலுக்கு முழுமையான ஓய்வு கிடைக்கும்.

தொகுப்பு: சுபா பாரதி

நமக்குள்ளே ஒரு கடிதம்:

'நாங்கள் தயார்! நீங்கள்..?'



வாடிக்கையாகச் சாப்பிடும் உணவு விடுதியில் மதியம் வழக்கமான சாப்பாட்டைச் சாப்பிட்டு விட்டுக் கடையில் உட்கார்ந்தேன். மங்கையர் மலரைப் புரட்டினேன். எல்லாவற்றையும் படித்து விட்டுக் கடைசியில் திருமண மலர். வேடிக்கைப் பார்க்கும் மனத்தோடுதான் படித்தேன். ஆனால் கடைசியில் இதயம் வலித்தது. இவ்வளவு பெண்களாத் திருமணத்திற்கு நிற்கிறார்கள்? பத்திரிகையில் விளம்பரப்படுத்தியவர்களே இவ்வளவு என்றால் இன்னும் இதைப் போல் எவ்வளவு இருப்பார்கள் என்பதை நினைத்த பொழுது மனம் சங்கடப்பட்டது. என்னைப் போல் மாதம் 300 ரூபாய் சம்பளம் வாங்கும் ஒருவனுக்கு இக்கால விலைவாசியில் திருமணம் தேவைதானா என்ற கேள்விக்கு விடை கிடைக்காமல் நாற்பது வயதைத் தாண்டியவன் நான். எனக்குத் தெரிந்து இன்னும் பல நண்பர்கள். இப்படி இதே காரணத்தால் நாற்பதைத் தாண்டித் திருமணம் செய்து கொள்ளாமல் இருக்கிறார்கள்.

நாங்கள் அனைவரும் திருமணம் செய்து கொண்டாலும் கூட இப்பிரச்னை முடிவு பெறும் என்று சொல்ல முடியாது. அதே சமயம் இக்காலப் பெண்களின் கனவுகளுக்கும், ஆசா பாசங்களுக்கும் ஈடுகொடுக்கும் சம்பாதிக்கும் திறமை எங்களுக்கு இல்லை. போட்டிகள் மிகுந்த உலகத்தில் இந்த வேலையையும், சம்பளத்தையும் காப்பாற்றிக் கொள்ளவே பெரும்பாடுபட வேண்டியிருக்கிறது.

ஆனாலும் ஆண்களைக் குறை சொல்லா விட்டால் உங்கள் தலை நிற்காதே. எங்கே, ஆசையைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு, கணவன் கொண்டு தரும் சம்பளத்திற்குள் குடும்பம் நடத்தத் தயார் என்று பெண்களைச் சொல்ல வைக்கும் தைரியம் உங்களுக்கு உண்டா?

என் தந்தை மாதம் 30 ரூபாய் கொண்டு வந்து கொடுப்பார். அதற்குள் குடும்பம் நடத்தியவர்கள் என் தாய் என்று சொல்லிக் கேட்டிருக்கேன். பிரச்னைக்குத் தீர்வையும் தாங்களே கூறுங்களேன்.

— தங்க மீன்.

இப்பொழுது பெண்கள் எவ்வளவோ சாதனைகளைப் புரிகிறார்கள். ஆனால் சுதந்திரப் போராட்ட காலத்தில் எத்தனையோ. சமுதாயப் பிரச்னைகள் எழுந்தது போல, பெண்களின் பிரச்னைகளும் எழுந்தன. அவர்களை 'அடுப்படிப் பூனை' யாக அடக்க நினைத்துத் தோற்ற காலமது. அந்தச் சமயத்தில் சமுதாயத்தோடு போராடி எத்தனையோ அற்புதங்களைப் பல பெண்கள் செய்தார்கள். அவர்களில் சிலர்: —



சென்னை ராஜதானியில் 1934 — ஆம் ஆண்டில் ஆயிரம் பிரமுகர்களின் விவரங்களைக் கொண்ட புத்தகம் ஒன்று வெளியாகிறது. இதில் 881 ஆண்களையும் 19 பெண்களையும் பற்றி எழுதப்பட்டிருக்கிறது. 19 பெண்களில் தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்த பெண்மணிகள் 14 பேர். இதில் 6 பெண்களின் பூட்டங்கள் மட்டும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. மற்றப் பெண்களின் படங்கள் சேர்க்கப்படவில்லை.

அலமேலு:

பிரபல இசைக் கலைஞர் வக்கீல் கே. எஸ். ஜெயராம அய்யரின் மனைவி. 1933 — இல் கும்பகோணத்தில் நடைபெற்ற அகில இந்திய சங்கீத மகாநாட்டின் தலைவியாகவும் இசை விற்பன்னராகவும் இருந்தவர். எங்கும் இசை வெள்ளம் ஓட உழைத்த பெண்மணி.

சாதனை புரிந்த



பீகம் சுல்தான்:

சேலம் நீதிபதி மீர் அமீருதீன் மனைவி. 1920 —இல் வங்கத்தின் முதல் பெண் பட்டதாரி இவர். இவர் பட்டதாரியான சமயம் ஒரிசா, பீஹார், அஸ்ஸாம் ஆகிய மாநிலங்களிலும் பெண் பட்டதாரிகள் இல்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

திருமணமாகிச் சென்னை வந்ததும் பெண்கள் முன்னேற்றத்திற்கு உழைத்தார். சேலத்தில் கல்விச் சேவை கழகத்தை ஆரம்பித்தார். சேலத்தில் நடைபெற்ற ஆசிரியர் மகாநாட்டின் தலைவியாக இருந்து பணியாற்றினார். சென்னைப் பெண்கள் கல்வி ஆலோசனைக் குழு உறுப்பினர். பெண்களுக்கு இசைக் கல்வி அளிக்கப் போராடினார். இதுகுறித்துப் பல இடங்களில் சொற்பொழிவு ஆற்றியிருக்கிறார்.

ஜீவரத்தினம்மாள்:

1906 — ஆம் ஆண்டில் சென்னையில் பிறந்தவர். கந்தசாமி செட்டியாரின் புதல்வி. சென்னையில் பி. ஏ. மேலும் எல். டி. படித்து முடித்து காஞ்சிபுரம் அரசினர் பயிற்சிக்

கல்லூரியில் பிரின்ஸிபாலாகப் பணியாற்றினார். பின்னி கம்பெனியில் மானேஜராக இருந்த சி. சுப்பராய செட்டியை மணந்தார். இவர் தமிழ் நாட்டின் முதல் பெண் பட்டதாரி என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



டாக்டர் முத்துலெட்சுமி ரெட்டி:

புதுக்கோட்டையில் பிறந்து, மருத்துவத் துறையில் பட்டம் பெற்ற முதல் பெண்மணி. பிரிட்டன் சென்று பெண்கள், குழந்தைகள் நோய்கள் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்து பட்டம் பெற்றார். பின்னர் இந்தியா திரும்பும் வழியில் பாரீசில் நடைபெற்ற சர்வதேச மாதர் காங்கிரஸில் கலந்து கொண்டார். சென்னை சட்டசபை கவுன்சில் உறுப்பினராக நியமிக்கப்பட்டார். அவர் பதவி வகித்த சமயம் குழந்தைகள் நலனுக்குப் பல திட்டங்களை இயற்றினார்.

பெண்கள்



''சட்ட சபையில் இருந்த என் அனுபவம்'' என்கிற புத்தகத்தை எழுதி வெளியிட்டார். லாஹூரில் நடைபெற்ற அகில இந்திய மாதர் ஐந்தாவது மகாநாட்டின் தலைவியாக இருந்து பணியாற்றி வந்தார். மேலும் ஆசிய மாதர் மகாநாட்டின் தலைவியாகவும், ''ஸ்திரீ தர்மா'' பத்திரிகை ஆசிரியராகவும் விளங்கினார்.



அம்மு சுவாமிநாதன்:

டாக்டர் எஸ். சுவாமிநாதனின் மனைவி. சென்னை சுதேசி எம்போரியம் நிர்வாக டைரக்டராக இருந்தவர். இந்திய மாதர் சங்கம், இந்திய மாதர் காங்கிரஸ் சம்மேளனம் ஆகியவற்றில் பங்கு கொண்டு உழைத்தார். ஐரோப்பாவுக்குச் சுற்றுப் பயணம் சென்று பெண்களின் கலாசாரம் குறித்து முழுமையாகத்தெரிந்துகொண்டு அரசியலில் தீவிரமாக இருந்தவர்.

தங்கம்மா:

இவர் திருவாங்கூர் சமஸ்தானம் செங்கனூர் வக்கீல் கே. இ. ஈப்பரின் புதல்வி. 1901 — இல் பிறந்தவர். கோவை முனிசிபல் கவுன்ஸில் உறுப்பினர். மேலும் கோவை டிஸ்டிரிக்ட் போர்டு மெம்பராகவும் இருந்தவர். போட்டியின்றிச் சென்னைப் பல்கலைக் கழக செனெட்டிற்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர்.

கோவை நகர சபைக்கு நியமிக்கப்பட்ட முதல் பெண் உறுப்பினர் இவர்தான் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

தேசீய இந்திய சங்கத்திலும் கோவை குழந்தைகள் நல சங்கத்திலும் உறுப்பினர் ஆகவும் இருந்து பெண்கள், குழந்தைகள் நலனுக்காகப் பெரிதும் பாடுபட்டார்.

பிரிட்டனில் மேற்படிப்பு படித்து முடித்து 1930 — இல் இந்தியாவில் தங்கிப் பணியாற்றியவர்.

— ராதா



பிரிமியர்

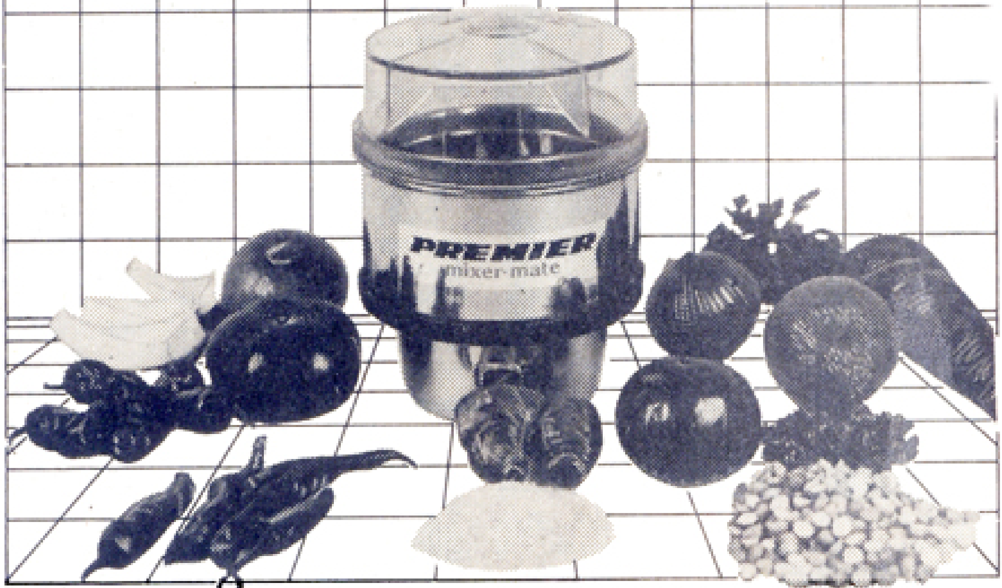
மிக்ஸர் மேட்

சிறிதளவு பொருட்களை பெரிய மிக்ஸிகளில்
அரைக்க இயலாமல் அவதிப்படுவது உங்களின்
அன்றாட பிரச்சனையாகும்.

இப்போது பிரிமியர் மிக்ஸர்-மேட் உங்கள்
தொல்லைகளை முற்றிலும் நீக்குகிறது.

பிரிமியர் மிக்ஸர்-மேட் எல்லா வகையான
மிக்ஸிகளுக்கும் பொருந்தும் வகையில்
கிடைக்கிறது. (இந்திய மற்றும் வெளிநாடு)

இனி குறைந்த அளவுள்ள மசாலா மற்றும்
சட்டினியை பிரிமியர் மிக்ஸர்-மேட்டில் மிக
நேர்த்தியாக அரைப்பது ஓர் இனிய அனுபவம்
ஆகும்.



**இப்போது
ஸ்டெயின்லஸ்ஸ்டீலிலும்
கிடைக்கிறது**

மார்கெட்டட் பை:

எஸ்.கே. அசோசியேட்ஸ்

வைகிகி காம்ப்ளக்ஸ்
289, புரசவாக்கம் நெடுஞ்சாலை
சென்னை-600 007. போன்: 663904

* மஞ்சுளா ரமேஷ் எழுதிய ''எனக்குச் சில சந்தேகங்கள்'' பாராட்டுக்குரியதாக இருக்கிறது. சமூகத்தில் — அரசியலில் பெண்களுக்கு நேரும் சங்கடங்களை வெளிப் படுத்திக் காட்டி இருக்கிறார். பாராட்டுக் குரிய வினாக்கள்தான்.

கடலூர் — 2. மு. உலகாண்ட ஈஸ்வரி.

* யாருமே ராணுவ வண்டியில் ஏறக் கூடாது (ராணுவத்தைத் தவிர) என்று இருக் கும் போது... ஜெயலலிதா ஏறியது மிகப் பெரிய தவறு! அந்தத் தவற்றைச் சுட்டிக் காட்டாமல் அடிபட்டதை மட்டுமே மஞ்சுளா ரமேஷ் சந்தேகப்படுவது என்ன நியாயம்?

சிவகங்கை. சசிக்கலா.

* அருமையான இரண்டு ஹாஸ்யப் படைப்புகள்! 'தெற்கு தில்லி எண்ணெய்க் கிளப்' ஒன்று, 'மைஹிந்தி அத்யாபிகாஹூ' இரண்டு!! சிரித்து மனமார அனுபவித்தோம். இந்த ஊரில் என்னையும், ஹிந்தி கற்றுத் தரச் சொல்லிக் கூறிக் கொண்டிருக் கிறார்கள்! 'மைஹிந்தி அத்யாபிகாஹூ' படித்த பிறகு நிஜமாகவே யோசிக்கிறேன்!

பாபநாசம். கல்பகம் தம்பு



* இம்மாத இல்லத்தரசி சமையல் பகுதி யில் என் போட்டோவுக்கு மேல்புறம் தவறு தலாக ருக்மணி என்று அச்சடிக்கப்பட்டி ருக்கிறது. சக்குபாய் சுந்தரம் என்று இருக்க வேண்டும்.

குரோம்பேட்டை. சக்குபாய் சுந்தரம்.

* ஆண்டுமலர் — கனத்தால் மட்டுமல்ல செய்தியின் கனத்தாலும், நெஞ்சில் நிலைத் தது! பள்ளிக் கூடப் பிரச்னைகளும், ஆசிரி யைகளின் பிரச்னைகளும் படம் பிடித்துக் காட்டப்பட்டிருந்தன. தலைமுறை இடை வெளியையும் விளக்க வைத்தன கட்டுரை கள்.

திருவண்ணாமலை. ராதா தர்மலிங்கம்.

* பிரச்னைகளை மட்டும் கூறாமல் தீர்வுகளை யும் ஆய்வு நோக்குடன் சொல்லியிருப்பது மிக அருமை.

பறக்கை. துரை நீலகண்டன்.

* 'எப்ப பார்த்தாலும் சப்பாத்திதானா' என்று எரிந்து விழுகிற என் கணவருக்கு அதையே தினமும் விதம் விதமாகச் சுவை யாகச் சமைத்துப் போடும் போது சத்தமில் லாமல் சாப்பிட்டுச் செல்கிறார். சப்பாத்தி, சப்ஜி வகைகளை வெளியிட்ட உங்களுக்கு என் கணவர் நன்றி சொல்லச் சொன்னார்.

தஞ்சாவூர் — 7. அலமேலு கண்ணன்.



* கணவனைப் பிரிந்து, கடினமாக உழைத்து, பல பிள்ளைகளைப் பயிற்றுவிக்கும் ஒரு சிறந்த ஆசிரியை கூடத் தனது உண்மை யான பிள்ளைப் பாசத்தைச் சில சோதனை களின் மூலம்தான் நிரூபிக்க வேண்டியது இருக்கிறது என்பது கசப்பான உண்மை தான். ஸ்பெஷல் கிளாஸ் கதாசிரியருக்கு எனது பாராட்டுக்கள்.

சென்னை — 53. பிரேமா சேதுநாராயணன்.

* கண்களுக்கு வரும் நோய், அதைப் பாது காக்கும் முறை, இவற்றுடன் கூடிய, கண் பற்றிய நான்கு பக்க கட்டுரை, சிறந்த கண் மருத்துவக் கட்டுரை. இதை அனைவரும் பாதுகாத்து வைத்தால் மிகவும் நல்லது.

சின்னசேலம். இரா. வேல்மணி.

* பிரதியுபகாரம் எதிர்பாராமல் கடமை யாற்றும் எவர் ஒருவருக்கும் கடவுளின் அனுக்கிரகம் நிச்சயம் உண்டு என்பதை உணர்த்தும் வகையில் அமைந்திருந்த அந்த (பவித்ரா) ''போனில் வந்த செய்தி'' உண் மையிலேயே என்னை மெய்சிலிர்க்க வைத்து விட்டது...!

மதுரை — 1. பி. எல். பரமசிவம்.



Concept/M/1093

திருமண மலர்

* Alliance invited from parents of Graduate unemployed girls for Koundinya, Ashtasahasram, Rohini, Iyer Boy 29 years, doing established business with property. Law Graduate. Only Son. Subsect no bar. Apply with horoscope to Box No. 5659.

* Fair complexioned Graduate Bride for Sozia Vellala Pillai, Graduate Engineer, Rs. 2800/ 29 years/167 cms. Employed Public Sector in North. Moolam, no family burden. Apply with horoscope & family background. Box No. 5660.

* 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார் — அமெரிக்காவில் பணியாற்றும் வயது 27, உயரம் 5' 9'' உள்ள கம்ப்யூட்டர் என்ஜினியருக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, 25 வயதிற்குக் குறைவான, படித்த, பண்புள்ள, அழகான மணப் பெண் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 5661.

* திருநெல்வேலி சைவப்பிள்ளைமார் வகுப்பைச் சேர்ந்த நல்ல ஒழுக்கமும், குணமும் சென்னையில் தனியார் துறையில் மாதம் ரூ. 1200/— வருமானம் பெறும் பட்டதாரி 35 வயது மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பட்டதாரி மணப்பெண் தேவை. உடன் விவரங்களுடன் ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 5662.

* நாயக்கர், நடுத்தர குடும்பம், அவிட்டம், கும்பம், படிப்பு 10 ஆம் வகுப்பு, வயது 27, குடும்பக் கலை அறிந்த, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் தகுந்த வரன் தேவை. தம்பி வயது 25, அரசு துறையில் வேலை ரூ. 1500/—, படித்த குடும்பப்பாங்கான, அழகான பெண் தேவை. பெண் கொடுத்துப் பெண் எடுக்கவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5663.

* வடமாள் நைத்ரப காசியப கோத்திரம், விசாகம் 4 — ஆம் பாதம், வயது 24, உயரம் 5' 5,'' பி. காம்., படித்த, குடும்பப்பாங்கான, அழகான பெண்ணிற்கு நல்ல குடும்பத்திலிருந்து நிரந்தர உத்தியோகமும் நல்ல குணமும் உள்ள படித்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5664.

* பலிஜா நாயுடு வகுப்பைச் சேர்ந்த ரயில்வேயில் டைப்பிஸ்ட்/டி. ஐ. சைக்கிள்ஸில் டைப்பிஸ்ட்/ஆகப் பணிபுரியும் 35/26 வயது நிரம்பிய சகோதரி/சகோதரன் (மணமகள்/மணமகன்) ஆகியோருக்கு நாயுடு வகுப்பைச் சேர்ந்த, படித்து, நல்ல பதவியில் உள்ள மணமகன்/மணமகள் தேவை. ஜாதகம்/விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5665.

* கார்காத்த சைவ பிள்ளைமார் இனத்தைச் சேர்ந்த 28 வயது டி. ச. ச., தனியார் நிறுவனத்தில் என்ஜினியராக ரூ.2500/— பெறும், வெளிநாடு சென்று திரும்பிய வரனுக்கு அதே இனத்தில் அழகும், குணமும் நிறைந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 5666.

* தஞ்சாவூர் பிரஹசரணம் பூசம், வயது 30, 5' 3'' உயரமுள்ள பி.காம்., படித்து டாடா கம்பெனி, ஜம்ஷெட்பூரில் 2300 சம்பாதிக்கும் பையனுக்கு படித்த லக்ஷணமான பெண் தேவை. வடமாள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். ஜாதகம், மற்ற விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5667.

* அஷ்டசகஸ்ரம், ஹரித கோத்ரம், பூசம் நட்சத்திரம், 28 வயது 5' 3'' உயரம், மாநிறம், பி.ஏ., படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. முழு விவரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 5668.

* 35 வயது, எம்.எஸ்.ஸி., பட்டதாரி, மாதம் ரூ.2000/— சம்பாதிக்கும், மாநில அரசில் வேலை பார்க்கும் சோழிய வெள்ளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு, படித்த வேலையில் இருக்கும் வரன் தேவை. வெள்ளாளர் அல்லது அதற்கு சமமான வகுப்பு, தொடர்பு கொள்ளலாம். உடன் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 5669.

* குலம் — சோழிய வெள்ளாளர், பையனின் கல்வி — எம். எஸ். ஸி. (கெமிஸ்ட்ரி) வயது — 25, உத்தியோகம் — தனியார் கம்பெனியில் ஜே.எம்.ஸி. ஸ்டாஃப், சேல்ஸ் டிபார்ட்மெண்ட் கெமிக்கல், மாதச் சம்பளம் ரூ. 2500க்கு மேல், நிறம் — நல்ல மாநிறம், உயரம் 5' 9'' இதே இனத்தைச் சேர்ந்த அழகுள்ள பட்டதாரி, ஆசிரியர், வேலையில் உள்ள அல்லது இல்லாத பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: ஏ. சுப்ரமணியன், கே.5. ஜி.கே.டபிள்யூ. குவார்ட்டர்ஸ், எல். பி. எஸ். மார்க், பண்டுப், பம்பாய் — 400 078.

* Alliances invited from respectable Pillai/Mudaliar families for fair homeloving Vellala Pillai Non-Vegetarian Girl, 24, H.S.SL.C., Star Poorattahi and her brother Post Graduate, 28, Star - Pooram. Horoscopes to Box No 5670.

* Wanted Vadama Brahmin Brides employed/unemployed for Grooms Shadamarshana Gothram Brothers PUC/ITI, Sathayam, fair, 30/165 cms/Rs. 1200/- employed Railway, Trichy and Bharani, B. Sc., ICWA, 27/165cms/2600/BHEL/Trichy, Affluent family — Both no Dosham Horoscope Box No. 5671.

* Young widows, innocent divorcees may correspond to a Broad minded Post Graduate bachelor in high income group. Caste, Creed, Religion no bar. Qualities of head and heart important. Box No. 5672.

* For Gavara Naidu Boy 29/B.Com./1700/-. Employed Central Govt. from educated, very fair, beautiful, 162 to 168 cms Tall, unemployed, pretty looking Girls below 25 years with pleasing manners. Box No. 5673.

* Alliance from Nadar Christian for Girl aged 29, Graduate. 165cms, fair complexion, Respectable family. Box No. 5674.

* இரு கண்களும் பார்வை இழந்த கருமார் இனத்தைச் சேர்ந்த பி.ஏ., படித்த மத்திய சர்க்கார் பணியில் இருக்கும் வயது 35 உள்ள மணமகனுக்கு ஹிந்து மதத்தில் நடுத்தர வகுப்பைச் சேர்ந்த குறைந்தது 10வது வகுப்பு அல்லது +2 படித்த மணமகள் தேவை. பெண் 20 முதல் 25 வயதுக்குள் இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண்: 5675.

* சோழிய வெள்ளாளர் 23 வயது முடித்த பி.எஸ்.ஸி. தேறிய நல்ல குணம், நல்ல ஒழுக்கமுள்ள பெண்ணிற்கு அரசு, தனியார் நிறுவனம், சொந்தத் தொழில் உள்ள மணமகன் தேவை. செவ்வாய் தோஷம் இரண்டாம் இடம். குடும்ப விவரத்துடன் ஜாதகத்தோடு விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5676.

* கௌசிக கோத்திரம் பூரட்டாதி 38 வயது எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்து வேலை பார்க்காத பெண்ணுக்கும், பூசம் 34 வயது டிப்ளமா படித்த பி.எச்.ஈ.எல்.—ல் உள்ள அவளுடைய சகோதரனுக்கும் பரஸ்பரம் வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 5677.

* நாடார், இந்து, 27/174/1700 பி.பி.ஏ. ஸ்டேட் பேங்க் ஆப் இந்தியாவில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 5678.

* கௌதம கோத்திரம், திருவாதிரை நட்சத்திரம், வயது 35 உயரம் 5'4'' மாநிறம் சத்துணவு ஆசிரியை தென்கலை பெண்ணிற்கு நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. வடகலையும் சம்மதம். டைப்ரைட்டிங் ஆங்கிலமும், தமிழும் மேல்நிலை. உடனே சிறந்த முறையில் திருமணம் செய்து கொடுக்கப்படும். பெட்டி எண்: 5679.

* உறவினரேயற்ற தனித்த வெளிநாடுகளில் உழைத்த, பிஸினஸ் செய்யும் ஜாதகமற்ற 43 வயது இந்துப் பையனுக்கு உடனடியாக ரிஜிஸ்தர் திருமணத்திற்கு மிக மிக வசதியுள்ள பெண் தேவை. தாய்மை, பாலியல், பெண்மை, குறைபாடுடையவர்களும், தனித்த விதவைகளும், ரத்துப் பெற்றவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஆணுற் தொழில்விருத்திக்குப் பணவுதவி செய்ய வேண்டும். பணத்தொகை, தொழில் புரிதல் அவ்விலாசம் போன்ற சகல விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5680.

* தஞ்சாவூர் அகமுடையார் பிள்ளை பையன் படிப்பு எம்.இ., வேலை தனியார் நிறுவனம், சென்னை வயது 29 உயரம் 165 செ.மீ. ஊதியம் மாதம் ரூ.2800/— சிகப்பு நிறமும் நல்ல அழகும் உள்ள பட்டதாரி பெண் அதே அல்லது பிற அகமுடையார் இனத்தில் தேவை. பெட்டி எண்: 5681.

* 33 வயதான குடும்பப்பாங்கான நல்ல வசதியுள்ள பி.ஏ., படித்து வேலை பார்க்கும் தென்கலை அய்யங்கார் பெண்ணுக்கு படித்து வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. வடகலை, அய்யர் வரன்களும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். பெட்டி எண்: 5682.



* 32 வயதான அகமுடையார் விவாகரத்தான பெண்ணிற்கு நல்ல பண்பும், பட்டப்படிப்பும், உயர்ந்த குணமும் வியாபாரத்தில் ஈடுபாடு கொண்ட 40 வயதிற்குள் வீட்டு மாப்பிள்ளையாக இருக்க மணமகன் தேவை. பெண் நல்ல வசதி மிக்கவர். இவருக்கு 13 வயதில் ஒரு பெண் உள்ளது. விருப்பம் உள்ளவர் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5683.

* ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ர மீனலக்ன பூசநக்ஷத்திரம் 26/6/1960 வடகலை அய்யங்கார், அஸிஸ்டெண்ட், டைரக்டரேட் ஆப் சப்ளை, பம்பாய் வரனுக்கு அழகுள்ள நல்ல பெண் 25 வயதிற்குள் தேவை. மத்திய அரசு வேலை பார்த்தல்/ தஞ்சை ஜில்லா பூர்வீகம் இவை விரும்பத்தக்கன. பெட்டி எண்: 5684.

* ஆதி திராவிடர் வகுப்பைச் சேர்ந்த 26 வயது பெண், திருவோணம், அரசுடைமை வங்கியில் சேலத்தில் பணி. அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மத்திய, மாநில அரசு பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: பி. அரவிந்தன், 37, ஆஜாத் தெரு, சேலம் சந்திப்பு, 636 005.

* Horoscopes invited with family details from Non-Athreya Vadama Professors/Asst. Professors/C.A.'s/Engineers/Bank (or) LIC Officers, 30/32 years employed in Tanjore District for very fair 26/155 cms Girl — Asst. Professor. Box No. 5685.

* Wanted Thevar (Mukkulathor) Girl employed Central Govts/Banks or B. Ed. for Maravar Boy 30/160 decently employed in Ltd Company (1500/ — plus all benefits) in Coimbatore Dist. Religion no bar. Box No. 5686.

* Alliance invited from Thondaimandala Mudaliar employed Grooms for good looking Girl/ 27 years/medium complex/ Central Govt. Rs. 1400/- per month. Reply with details. Box No. 5687.

* Wanted Groom for Ashtasahasram, Vathula, Ayilyam, 23/ 158, Graduate, affluent, smart, fair-complexioned Bride, well qualified/settled, own business/ profession/employed decently of any sub-sect Iyer, 29/30, affluent, respectable family. Apply to Box No. 5688.

* Wanted good looking employed/unemployed Girls from a good family for a well to do tall fair Diploma Boy employed 34/165/1250/-. Doing partime business. Vadama Bharadwaja, Aswini Star. Apply to Box No. 5689.

* Well placed Non-Shadamarshana Iyengar Bridegroom for 37½ years, 5½ feet, Graduate, good looking, medium complexion Vadakalai Girl, Pooradam, Thenkalai no bar. Doing Teacher training in Kothari Women's Academy. Horoscope with details to Box No. 5690.

Bridegroom required for a fair complexion 30 years old Thenkalai Iyengar Girl employed in Private Electronics Company in Bangalore earning Rs. 1,000/- p. m., Janma Nakshatram Kettai, Gothram Athreya passed 10 + 1. Apply to Box No. 5691.

* Wanted suitable Groom for a Brahacharanam Girl, 31, Post Graduate, fair, slim, height 5'2," Scientist in Bangalore. Groom must be professionally qualified, well placed. Box No. 5692

* Wanted a Graduate, good looking, unemployed, Brahmin Bride 28-32 years for Brahacharanam, Bharadwaja, Bharani, 5'6," divorcee Handsome, Chief Executive of 37 years. Salary Rs. 6000/-, no dowry. Send horoscope with details to Box No. 5693.

* Wanted fair Non-Haritha Iyer Groom, at least 5'5," tall, for M. Sc., daughter, age 29, of Senior Central Government Officer (recently retired) in Gwalior. Post-Graduate, C. A., MBA, Engineer preferred. Star Mrigaseersham. Employed in State Bank. Reply with horoscope and particulars to Box No. 5694.

* Wanted a very fair, beautiful educated Bride from good affluent

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ.50/-. தொகையை '' மங்கையர் மலர் '' என்ற பெயருக்கு போஸ்டல் ஆர்டராகவோ, அல்லது சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக்கூடிய டிமாண்ட் ட்ராப்டாகவோ அனுப்ப வேண்டும். ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமணமலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்கு பதில் அனுப்புபவர்கள் '' விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் ... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை 600 032 '' என்ற விலாசத்துக்கு அனுப்ப வேண்டும். பதில்கள் ஒவ்வொரு வாரமும் விளம்பரம் வெளியிட்ட இதழிலிருந்து விளம்பரம் கொடுத்தவர்களுக்கு மூன்று மாதத்திற்கு அனுப்பப்படும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது. விளம்பரம் முழுவதுமாக ஆங்கிலத்திலோ அல்லது தமிழிலோ இருக்க வேண்டும். இரண்டும் கலந்து எழுதக்கூடாது.

family for tall Iyer Civil Engineer, 29, employed in a reputed construction company as Project Engineer. Haritha Gothram, Karthigai Star, Mars in Tenth house, scion of an affluent, well placed Senior Company Executive. Reply with horoscope and particulars to Box No. 5695.

• திருநெல்வேலி ஐயர் வடமாள் கௌசிக கோத்ரம் சகோதரிகள் வயது 19 பட்டதாரி— நக்ஷத்திரம் ரேவதி/பூரம். நகர/கிராமப்புற சூழ்நிலையில் வளர்ந்த இவர்களுக்கு நல்ல இன்ஜினியர்/டாக்டர்/பட்டதாரி தனியார்/அரசு/பாங்கு நிறுவனத்தில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள வரன்கள் தேவை. குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5696.

• அரசு பணியில் பணிபுரியும் அழகான மணமகளுக்கு வன்னிகுல க்ஷத்ரியர் வகுப்பில் 30 வயதுக்கு மேல் அரசு துறை/தனியார் துறையில் சென்னை மாநகர் மற்றும் புறநகர் பகுதியில் பணியாற்றும் மணமகன் தேவை. பெண் வயது 27 உயரம் 5' மாத ஊதியம் ரூ.1000/— நடுத்தர குடும்பம். ஒரே மகள். ஜாதகத்துடன் எழுதுக. பெட்டி எண்: 5697.

• கார்காத்த வெள்ளாளர், சைவம். பி.ஈ., கம்பியூட்டர் படிப்பு. வயது 24, உயரம் 170 செ.மீ. ரோகிணி நட்சத்திரம். மத்திய அரசில் நிரந்தரப் பணி. மாத ஊதியம் ரூ.3000/— மணமகன் பெயரில் திருச்சியில் வீட்டு மனை உள்ளது. எம்.பி.பி.எஸ்., பி.ஈ., எல்.எல்.பி., எம்.எஸ்.சி. ஏதேனும் ஒன்றில் தகுதி பெற்ற மணமகள் தேவை. திருநெல்வேலி சைவமும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 5698.

• பலிஜா/கவரா நாயுடு 25 வயது நிரம்பிய எஸ்.எஸ்.எல்.சி.,/163/700 தனியார் நிறுவனத்தில் டெலிபோன் ஆபரேட்டர் ஆக பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த சென்னையில் நல்ல பணியில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 5699.

• இந்து ஆதிதிராவிட வகுப்பைச் சேர்ந்த எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்த தட்டெழுத்து ஆங்கிலம் தமிழ் தெரிந்த 28 வயது பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குறிப்பு கிடையாது. பெட்டி எண்: 5700.

• சென்னையில் பிரபல தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தர கிளார்க் வேலை வருவாய் 1000/— சேமிப்பும் உண்டு. எஸ்.எஸ்.எல்.சி. ஹிந்து பிற்பட்ட வகுப்பு (பட்டு நூல்காரர்) 32/165 வயது பையனுக்கு (அசைவம்) குடும்பப்பாங்கும் தையல் போன்ற வருவாய்க்கு ஏதுவான தொழில் தெரிந்த பெண் தேவை. வேலை பார்த்தாலும் சம்மதம். ஹிந்து எந்த சாதியும் கிறிஸ்துவரும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5701.

• சென்னையில் உள்ள வெளிநாட்டு வங்கியில் ரூ.3200/— ஊதியத்தில் நல்ல அந்தஸ்தில் ஆபீஸராக உள்ள உத்திரம் 34 வயது வாதுல கோத்ரம் ஐயங்கார் வரனுக்கு வங்கி அல்லது அரசாங்க வேலையில் உள்ள அழகான குடும்பப்பாங்கான சிகப்பு நிறத்தில் பெண் தேவை. விவரங்களுடன் பெட்டி எண் 5702.

• நாயுடு வயது 34 பி.யு.சி. மத்திய அரசு துறை ரூ.1800/— வேலையிலிருக்கும் பெண் தேவை. கலபமாக மாற்றல் பெறக்கூடிய (மத்திய அரசுத் துறை நல்லது) பலிஜா, கவரா சம்மதம். வரதட்சணை முக்கியம் இல்லை. சொந்த வீடு இருக்கிறது. தோஷமில்லாத ஜாதகம், பிறப்பு குறிப்பு, வேலை இவற்றுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5703.

• ப்ரஹசரணம், மௌத்கல்ய கோத்ரம், பூரம், வயது 34, உயரம் 5'5'' பட்டதாரி, விஜயநகரத்தில் இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸில் பணிபுரியும், தகப்பனார் இல்லாத ஐயர் பையனுக்கு. பட்டதாரியான பெண் தேவை. பெண் வேலைக்குச் செல்லுதல் உசிதம். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 5704.

• சென்னை ரிசர்வ் பாங்க் ரூ.2300/— ஊதியம் பி.ஏ., வயது 30, உயரம் 160 செமீ. பாரத்வாஜம் ஆயில்யம் வடமாள் பெண்ணிற்கு. 35 வயதிற்குள் இன்ஜினியர்/சி.ஏ., பட்டம் பெற்ற மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விவரங்கள் எழுத பெட்டி எண்: 5705.

• சௌராஷ்ட்ர பிராமண கௌசிக கோத்ரம், பரணி நட்சத்திரம், 25 வயது +2. டைப்ரைட்டிங் தையல் பயின்று தற்காலிகமாக மகளிர் பள்ளியில் லாபரெட்டரி அட்டெண்டர் பணியிலுள்ள நல்ல நிறமும் அழகும் குடும்பப்பாங்கும் நிரம்பிய பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 5706.

• Mutual alliance only for Boy M.Sc., Electronics, Star Khastham, Rasi Mesham, 25 years, 175 cms, Rs. 2000/— p.m. and for his Sister final B.Sc., Physics, convent educated Star Thiruvonam, Rasi Midhunam, 20 years, 163 cms. Both of them have very good appearance. From Karkartha Vellala Pillai community only, preferably native of Thanjavur District. Horoscope very essential. Box No. 5707.

• Alliance invited from Graduate Girls (C.A. Inter preferable), age 22—24, minimum 160 cms, fair, homely, good looking without specs for Bharathwaja Vadama Boy, 29 years, 175 cms, practising Chartered Accountant. Moolam first Patham. Apply with horoscope to Box No. 5708.

• Alliances invited from any Brahmins for two sisters from a good family, their ages and heights are 38 & 34 years, 5'4" and 5'5".

Teachers in Private School in Bangalore. Telugu Brahmins. Srivatsa Gothram. Box No. 5709.

• கௌசிக கோத்திரம், ப்ரஹ சர்ணம், சதய நட்சத்திரம், 37 வயது. பி.எஸ்.ஸி., படித்து. ஜெம்ஷத்பூர், பீஹாரில் மெடிகல் ரெப்ரசண்ட்டேடிவ் உத்தியோகம், மாத வருமானம் 4000/— முதல் மனைவியை இழந்து ஆனால் குழந்தை இல்லாத மணமகனுக்கு 32 வயதுக்குட்பட்ட நல்ல குணம், நல்ல படிப்பு. குடும்பப்பாங்கு. வீட்டு வேலையில் தேர்ச்சி உள்ள மணப் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 5710.

• செங்குந்தர்/பி.யூ.சி./155 செ.மீ./சிவப்பு/30 வயது/பூரம்/ பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. ஜாதி மத வித்தியாசம் இல்லை. தாரம் இழந்தவர்/ விவாகரத்தானவர் குழந்தைகள் இருப்பினும் வயது 40—க்குள் இருப்பவர்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5711.

• வடகலை அய்யங்கார் — ஷடமர்ஷண, மிருகசீரிஷம், வயது 23, 157 செமீ. 50 கேஜீ. ரூ.1600 பாம்பே அருகில் மகாராஷ்டிரா அரசில் டிப்ளமோ சிவில் இஞ்சினீராக வேலை செய்யும் வரனுக்கு லட்சணமான, நன்கு படித்த, குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதக விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 5712.

• அரசுடைமை பாங்கில் ஊர்க்காக பணிபுரியும் பி.எஸ்.ஸி., படித்த, வயது 28 நிரம்பிய லட்சணமான (உயரம் 6 அடி) பிராமணப் பையனுக்கு. நல்ல அழகும், பண்பும் உள்ள பிராமண மணப்பெண் தேவை. முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 5713.

• வடமான், மாணவ கோத்திரம், சுவாதி நட்சத்திரம், வயது 24, படிப்பு +2, உயரம் 5 அடி, மணமகளுக்கு நல்ல வேலையுள்ள மணமகன் தேவை. நல்ல முறையில் திருமணம் செய்து கொடுக்கப்படும். ஜாதகம் தேவையில்லை. பெட்டி எண்: 5714.

• 22 வயது சோழிய வெள்ளாளர் பிள்ளை இன எம்.காம்., தபாலில் படிக்கும் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில் பொருத்தமான மாப்பிள்ளை தேவை. ஜாதகத்துடன், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். தபால் பெட்டி எண்: 224, கரூர் — 639001.

• Sourashtra Bride/31/Central Government Employee seeks alliance from Sourashtra Bride-groom working in Govt. Service at Madras or transferable to Madras or in repured Private Companies. Send horoscope and details to Box No. 5715.

• 26 வயதுள்ள குடும்பப் பாங்கான பி.எஸ்.ஸி., பி.எட்., (எம்.எஸ்.ஸி.) படித்த, வேலையிலுள்ள பெண்ணிற்கு (156 செ.மீ. உயரம்) (பலிஜா நாயுடு) அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 5716.

• வடமாள், நைத்ருவ காஸ்யப கோத்திரம், மூலம் நட்சத்திரம், 30 வயது. அசிஸ்டெண்ட் ஸ்டேஷன் மாஸ்டர், ரயில்வே. ரூ.2000 மாத வருமானம் உள்ள வரனுக்கு வங்கி அல்லது அரசு உத்யோகத்திலிருக்கும் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 5717.

• 'PSORIASIS' உள்ள பாரத்வாஜ கோத்ரம் வடமா 27 வயதான, பி.யு.ஸி.யும் தமிழ், ஆங்கிலம், டைப் ஹையர் பாஸ் பண்ணியுள்ள மாநிறமான பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. தாரமிழந்தவர்களும், உடல் ஊனமுற்றவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 5718.

• 26 வயது, 149 செமீ உயரம், கிருஸ்துவ, ஆதிதிராவிட வகுப்பைச் சேர்ந்த, எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி., படித்த, சிவப்பு நிறமுடைய பெண்ணுக்கு. நிரந்தர வருவாய் உள்ள மணமகன் தேவை. கிருஸ்துவ மதத்தில் எந்த பிரிவினரும்/ எஸ்.ஸி. இந்துமதத்தினராயினும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 5719.

• வடமான் ஐயர், ஹரித கோத்ரம், அனுஷ நட்சத்திரம், வயது 33, உயரம் 5'4'', எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி., வரை படித்த குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு நிரந்தரமான வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. தாரம் இழந்தவர்களாய் இருந்தாலும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண்: 5720.

• கொங்கு வேளாளக் கவுண்டர், மணியன் கூட்டம், சுவாதி நட்சத்திரம், 31/156/சிவப்பு நிறம்/ ரூ. 1800, ஏ.எம்.ஐ.ஈ., தனியார் நிறுவனத்தில் பவுண்டரி எஞ்சினியராக பணிபுரியும் வசதியுள்ள வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த, படித்த, வசதியுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகம், பிற விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். சேலம், பெரியார், திருச்சி மாவட்ட மணமகளுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்படும். பெட்டி எண்: 5721.

• வடமான் ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், பூராடம், 25½ வயது, எம்.ஏ., படித்துள்ள சொத்துக்களிலிருந்து



மாத வருமானம் 1500 கிடைக்கும் குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு இஞ்சினியர்கள்/பாங்க் அலுவலர்கள் போன்ற நல்ல வேலை பார்க்கும் வரன்கள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5722.

• Alliance invited for Smartha Brahmin Vadamal Srivatsa Gothram Boy, Twenty Nine. Star Uthiradam. 167 cms, Graduate, Customs Central Excise, Rs. 1600/— p.m. Transferable within Tamil Nadu. The Gril must be employed in Central Govern ment/Banks/Public Sector under takings. Subsect no bar. Apply with horoscope and family details to Box No. 5723.

• Alliance invited from pillai educated home loving bride for Thirunelveli saiva pillai Enginee ring Graduate Class I Officer in Central Service 29/166/3200. Transferable all over India. Box No. 5724.

• Alliance for Brahacharanam Kashyapa, Poosam 29/5'11"/2000 SSC Kerala Iyer Boy employed in Bombay well settled. Parents of fair, good looking, home loving girls below 25 years employed/un employed correspond with horos cope for marriage. Box No. 5725.

• Alliance for Haritha, Karthi gai, Vathimal Boy B.Sc./29/156/ 2900 Analyst programmer in Public Sector with Company Flat at Bombay. Employed Computer Professionals well settled in repu ted companies. Transferable anywhere in India alone need apply. Subsect no bar. Box No. 5726.

• Alliance invited from Non— Sreevatsa Kerala Vadama Iyer Boy. 34—35 years. Decently Employed for a Graduate. Un— employed Girl 30/155 from Decent Family. Box No. 5727.

• Alliance invited from fair, P.G., C.A., M.B.A., L.I.C., and professionally qualified, employed in Bombay on transferable.

சுவை

ஊறுகாய்கள்



FAME/BA/1387

உங்கள் உணவிற்கு அருஞ்சுவை அனுபவம் கூட்டுவது. உங்கள் உணவுடன் இணைசேர்ந்து நாவில் நிலைத்து நிற்பவை சுவை தயாரிப்புகள்.

- ஆவக்காய் • மாங்காய் தொக்கு
- மிக்சட் விஜிடபிள் • இஞ்சி • தக்காளி
- பூண்டு • எலிமிச்சை • மாவடு என்று

இன்னும் பலரக சுவைகளில் கிடைக்கிறது.

தயாரிப்பாளர்கள்:

ஏ. ஆர். டிரேடர்ஸ்
சுலக்கல் போஸ்ட்,
பொள்ளாச்சி-642 110

சென்னையில் விநியோகிப்போர்:

பிளன்ட் ஏஜென்ஸீஸ்,
சென்னை-600 018.

சென்னை நகரம் தவிர மற்ற இடங்களுக்கு ஸ்டாக்கிஸ்டுகள் தேவை.

Suddha Jathakam, Non—Kousika Smartha Brahmin Girl upto 26 years B.Tech., MMS (MBA) Executive, Avittam 1st Padham, 30 years, 165 cms, Bralacharanam, Musically Talented and sub—sects welcome. Box No. 5728.

• Wanted employed/unemployed Madhwa Kannada Girl, kind hearted and from respectful family for fair/26/5'8"/1650/Madras Postal/B. Com./well-built and handsome boy, motherless, living with father and employed younger brother. Madhwa parents only need apply with family details and horoscope to Box No. 5729.

• Smart looking Brahmin youth (37) excellent character, Executive Post, Rs. 5000 p.m. Own house. No family burden. Divorced by fate. Educated, home—loving, Brahmin unmarried brides, widow, divorcees, contact with full details to Box No. 5730.

• இந்து பிற்பட்ட வகுப்பு வயது 48 இளமைத் தோற்றமும் நல்ல ஆரோக்கியமும் உள்ள நபர். நிரந்தர வருமானம் மாதம் ரூ.2500 உயரம் 178 செமீ. இவருக்கு உயரமான திடகாத்திரமான பெண் தேவை. ஜாதி மத பேதமில்லை. ஜாதகம் விரும்பத்தக்கது. பெட்டி எண்: 5731.

• 28 வயது 160 செமீ உயரம் மாநில அரசு இன்ஜினியராக பணிபுரியும் ரூ 3000 மாத வருமானம், நடுத்தர கௌரவமான கிறித்துவ மத மணமகனுக்கு, மாறுதல் பெறக் கூடிய வேலையில் உள்ள, படித்த, வசதியான மணமகள் தேவை. குடும்பம், உறவினர்கள், பூர்வீக விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெண் டாக்டராக இருப்பின் விரும்பத்தக்கது. பெட்டி எண்: 5732.

• தெலுங்கு பிராமணன் (தமிழ் சம்பிரதாயம்) பௌரகுத்ஸ கோத்ரம், மூலம் நட்சத்திரம், 4 ம் பாதம், 22 வயது, உயரம் 5'3", படிப்பு பி.ஏ., உத்தியோகம் தனியார் கம்பெனியில் ஜூனியர் எக்ஸிக்யூட்டிவ் ஆக பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு நல்ல குணமும் நல்ல நிரந்தர உத்தியோகம் உள்ள பிராமண வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 5733.

• வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்ரம், சதய நட்சத்திரம், 5'11", உயரம், 30 வயது, பி.எஸ்.ஸி., மத்திய அரசு பணியில் ரூபாய் 2000/— சம்பளம் வாங்கும் பையனுக்கு பாங்கு/மத்திய அரசு அல்லது நல்ல வேலையில் இருக்கும் 23—26 வயதில் மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: திருமதி. சங்கரி கிருஷ்ணன், 3, இரண்டாவது பிரதான சாலை, சிதம்பரம் காலனி, ஆழ்வார்பேட்டை, சென்னை — 600 018.

• Alliance invited for smart Automobile Engineer, Hindu. Parvatha Rajakulam. Gulf returned. Salary Rs. 4000/— per month. We are a well settled respectable, and well to do family in Bombay. Age 30 years, height 5'1". Fair Complexion. Parents of fair, good looking, home loving Girls below 25 years and minimum S.S.C. correspond with horoscope for early marriage. Caste no bar. Box No. 5734.

• Wanted Non-Kousika Telugu Graduate decently employed Boy (Sub-sect no bar.) for Mulakanadu Girl, 24 years, B.Com., 4'10", medium complexion, Star Anusham. Reply with Horoscope and family details to Box No. 5735.

• Reputed Vathimal Family invites Alliance for Boy., M.A., Chithirai., Athreya, 30/159/2000/—, Clerk, PNB, Tanjore; Boy., B.Sc., Thiruvathirai., Bharadwaja, 24/158/1800/—, Sales Rep., Trichy; Boy., B.Sc., Karthigai., Haritha, 29/156/2900/—, AAO, Insurance, Bombay; Girl., B.A., Hastham., Bharadwaja, 23/150, Good looking, home loving Girl, Kumbakonam; Girl., PUC., Barani., Haritha, 25/154/300/—, Nursery Teacher, Madras. Well employed Boys/Girls alone need apply. Please avoid contacting in person. Sub—sect no bar. Contact: Mr. R. Kasi Viswanathan, No. 5, North Mada Vilagam, Thiruvaiyaru — 613 204. Tanjore District.

• வயது 22, செவ்வாய் தோஷம், பட்டப்படிப்பு பி. பி. எஸ்ஸி., ஓரளவு வசதியான நல்ல அழகான தோற்றமுள்ள இந்து நாடார் பெண்ணுக்கு செவ்வாய் தோஷமும், படித்து நிரந்தர நல்ல உத்தியோகம் அல்லது நல்ல வருமானம் வரும் சுய தொழில் செய்யும் இந்து நாடார் மணமகன் தேவை. எழுதுக பெட்டி எண்: 5736 க்கு.

• தஞ்சை சைவ வேளாள இனத்தைச் சேர்ந்த பெண், சிவப்பு நிறம், வயது 30, எம். எஸ். ஸி. வரை படித்த, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கும், வயது 33, சென்னையில் தமிழ்நாடு வீட்டு வசதி வாரியத்தில் பணிபுரியும் டி. சி. ஈ. படித்த பையனுக்கும் அதே இனத்தைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. பெண் கொடுத்துப் பெண் வாங்குவதானாலும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 5737.

• Preferably Brahmin Tamil Girl, Hindu, pretty, white complex, Graduate, aged 22 to 23 years for MBA Boy — Sales Executive, aged 27 years "No Dowry" (Mother Tamil Brahmin, Father Keralian. Star — Thiruvathirai. Apply to Box No. 5738.

• பலிஜா நாயுடு/நாயுடு உட்பிரிவு மணமகன்/மணமகள் தேவை. சென்னை மாநில அரசில் பணிபுரியும் மாதம் 1000 ரூபாய் சம்பளம், பி. காம். படித்த, 29 வயதுள்ள மணமகனுக்கு மணமகளும், அவரது தங்கை எம். எஸ். ஸி. படிப்பு, 29 வயதுள்ள, குடும்பப் பொறுப்புள்ளவருக்கு மணமகனும் தேவை. பெண் கொடுத்துப் பெண் எடுக்கவும் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் உடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 5739.

• சென்னையில் பிரபலக் கம்பெனியில் கம்ப்யூட்டரில் பணிபுரியும் (ரூ. 1200/-) முப்பது வயதான சோழிய வெள்ளாள வரதட்சணை வாங்காத ஸ்கூட்டருடன் வசதியாக சொந்த வீட்டில் தனியாக வாழும் சைவ மணமகனுக்கு இருபத்து ஐந்து வயதிற்குக் குறைவான, நல்ல குணமுள்ள, அழகான மணமகள் உடனே தேவை. பெட்டி எண்: 5740.

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. துணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
நிர்வாகக் காரியாலயம்: ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை — 600 032. போன்: 431543, 434157.
ஆண்டு சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 48/—; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 120/—; விமானத் தபால் ரூ. 270/—.
ஆறு மாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 24/—; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 60/—; விமானத் தபால் ரூ. 135/—.



புதிய
சுப்ரீம்
இருமுறை சுத்திகரிக்கப்பட்ட
சுத்தமான தாவர எண்ணெய்
Supreme
சுவைமிக்கது
பிசுக்கற்றது
பல முறை
பயன்படக்கூடியது
சிறந்தவை அனைத்தும் கொண்ட
சிக்கன சமையல் எண்ணெய்
எஸ்.எஸ்.டி ஆயில் மில்ஸ் கம்பெனி (பி) லிட்.,
வில்லேஜ் ரோடு, நுங்கம்பாக்கம், சென்னை-34.
Artig/SSD/218/87 TAM/A